

**METODE PEMBELAJARAN BERBASIS PENGALAMAN
(*EXPERIENTIAL LEARNING*) UNTUK MENINGKATKAN
KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA**

SKRIPSI



**Olly Rizqi Hanifah
201410230311290**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2018

**METODE PEMBELAJARAN BERBASIS PENGALAMAN
(*EXPERIENTIAL LEARNING*) UNTUK MENINGKATKAN
KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Olly Rizqi Hanifah
NIM : 201410230311290

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Olly Rizqi Hanifah

Nim : 201410230311290

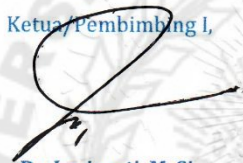
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 10 April 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana²⁸⁵ (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Dr. Iswinarti, M. Si.

Sekretaris/Pembimbing II,



Uun Zulfiana, S.Psi, M.Psi.

Anggota I



M. Salis Yuniardi, S. Psi, M. Psi, Ph.D

Anggota II



Diana Savitri Hidayati, S. Psi, M. Psi

Mengesahkan

Dekan,



Muhamad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Olly Rizqi Hanifah
Nim : 201410230311290
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah ini yang berjudul :

Metode Pembelajaran Berbasis Pengalaman (*Experiential Learning*) Lansia untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia

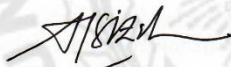
1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 7 April 2018

Mengetahui

Ketua Program Studi



Siti Maimunah, S.Psi, MM, MA

Yang Menyatakan



METERAI
DUMPEL
00046AFF049605623
6000
ENAM RIBURUPIAH
Olly Rizqi Hanifah

KATA PENGANTAR

Assalamua'alaikum Wr.Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan kasih dan sayang-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, dengan Judul “Metode Pembelajaran Berbasis Pengalaman (Experiential Learning) Lansia untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia” Tujuan dari penyusunan skripsi ini guna memenuhi salah satu syarat untuk bisa memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Psikologi pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya atas bantuan, motivasi, didikan, dan bimbingan selama penyusunan penelitian ini kepada si penulis, kepada yang terhormat:

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M. Psi, Ph. D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis
2. Ibu Siti Maimunah, S.Psi, MM, MA selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
3. Dr., Iswinarti, M.Si selaku dosen pembimbing 1 yang senantiasa memberikan bimbingan, nasehat, serta waktunya untuk penelitian ini
4. Uun Zulfiana, M.Psi selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa memberikan perhatian, arahan, bimbingan, doa dan kepercayaan kepada penulis selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
5. Adhyatman Prabowo, M.Psi selaku dosen wali yang telah mendukung dan mengarahkan sejak awal perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan banyak ilmu dan pembelajaran berharga
7. Para Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah yang telah banyak membantu berproses selama perkuliahan hingga penulisan skripsi ini selesai.
8. Masyarakat RW 2 dan RW 3 Kelurahan Blimbing Kota Malang selaku sebagai subjek penelitian yang telah bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian dan penulisan skripsi ini
9. Kedua orang tua penulis Rudjito dan Indah Tri Rahayu dan keluarga yang selalu memberikan bantuan dan semangat yang sangat berharga dari awal perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini.
10. Hana Attaumi, Nurul Fitria Sani, Lynda Fatmawati, Fitri Muliati Siregar, Arini Prihatiningrum, Mayvita Innani Taqwa, Afrita Shima Devi, Umilatul Hasanah, Defani Ismiriam, Sito Resmi Putrisna dan Elsa Tri Mardiyati sebagai sahabat yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, saran, kasih sayang dan bantuan kepada penulis sehingga penelitian dan penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
11. Teman-teman psikologi E 2014 yang banyak memberikan kesan dan mewarnai hari-hari selama perkuliahan hingga akhir perkuliahan.

12. Seluruh member BTS yaitu Kim SeokJin, Min Yoon Gi, Kim Nam Joon, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung dan Jeon Jungkook yang senantiasa menjadi penyemangat melalui lagu dan musik mereka selama proses perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini.
13. Semua pihak yang turut membantu dalam kelancaran proses pembuatan skripsi ini.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan.

Malang, 7 April 2018

Penulis

Olly Rizqi Hanifah



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
Abstrak.....	1
<i>Experiential Learning</i>	6
Kebermaknaan Hidup.....	8
Metode <i>Experiential Learning</i> dan Kebermaknaan Hidup	10
Kerangka Pemikiran.....	12
Hipotesis.....	13
METODE PENELITIAN.....	13
Rancangan Penelitian.....	13
Subjek Penelitian.....	13
Variabel dan Instrumen Penelitian	14
Prosedur dan Analisa Data Penelitian.....	15
HASIL PENELITIAN.....	17
DISKUSI.....	20
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	23
DAFTAR PUSTAKA	24
LAMPIRAN.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian	13
Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	15
Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian.....	17
Tabel 4. Deskripsi Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Pre-test Eksperimen dan Pre-test Kontrol	17
Tabel 5. Deskripsi Paired Sample T Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	18



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Metode <i>Experiential Learning</i> untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia.....	13
Gambar 2. Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Skala Per-Subjek Pada Kelompok Kontrol	19
Gambar 3. Perbandingan Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skala Per-Subjek Pada Kelompok Eksperimen.....	19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blue Print</i> Skala.....	27
Lampiran 2. Data Kasar <i>Try Out</i>	29
Lampiran 3. Data Kasar Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen	32
Lampiran 4. Data Kasar Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol	34
Lampiran 5. Output SPSS Uji Normalitas	36
Lampiran 6. Output SPSS Paired T Test Eksperimen.....	37
Lampiran 7. Output SPSS Paired T Test Kontrol	38
Lampiran 8. Tabel Observasi Intervensi	39
Lampiran 9. Guide Interview Tahap Monitoring	40
. Tugas lansia pada Kegiatan Intervensi.....	42
Lampiran 11. Dokumentasi kegiatan Intervensi	43
Lampiran 12. Informed Consent.....	45
Lampiran 13. Modul Intervensi.....	46

METODE PEMBELAJARAN BERBASIS PENGALAMAN (*EXPERIENTIAL LEARNING*) UNTUK MENINGKATKAN KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA

Olly Rizqi Hanifah

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
ollyrizqihanifah@gmail.com

Abstrak

Ada berbagai masalah yang dihadapi lansia saat ini yaitu kesepian, pasifnya para lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari, menyesali kehidupannya di masa lalu sehingga lansia masih belum menemukan kebermaknaan hidupnya. Sehingga disini peneliti menggunakan metode intervensi *experiential learning* untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. *Experiential learning* adalah metode pembelajaran berbasis pengalaman yang dilalui dengan refleksi serta pencarian makna dari pengalaman yang telah dilalui. Metode *experiential learning* ini diharapkan mampu merubah tingkat kebermaknaan hidup seseorang dari yang tidak bermakna hidupnya menjadi bermakna hidupnya. Subjek pada penelitian ini adalah lansia yang memiliki rentang umur dari 60-75 tahun yang berjumlah 20 orang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen model *nonequivalent controlgroup design*. Kegiatan intervensi ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam waktu satu minggu. Pengukuran dilakukan sebelum diberikan kegiatan intervensi (*pre-test*) dan setelah diberikan kegiatan intervensi (*post-test*). Data dalam penelitian ini dianalisis dengan *paired sample t test* dengan menggunakan SPSS 21, dari hasil analisa pada kelompok eksperimen nilai probabilitas (p) sebesar 0,000 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima (rata-rata skor *post test* lebih besar dari skor *pre test*), karena nilai p $0,000 < 0,05$ artinya adanya perbedaan tingkat kebermaknaan hidup yang signifikan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran Berbasis Pengalaman (*Experiential Learning*), Intervensi & Kebermaknaan Hidup

Abstract

There are various problems facing by elderly, that is lonely, the elderly passively to do daily activities, regretting their life in the past so they have not found the meaningfulness of their life. Here the researcher used experiential learning intervention method to improve meaningfulness of elderly life. Experiential learning is an experience-based learning method through reflection and searching for the meaning of the experience has passed. This experiential learning method is expected to amend the level of life meaningfulness of somebody which from meaningless life to meaningful life. The research subject were elderly which aged 60- 75 years old which amounted 20 people and divided into experimental group and control group. This research used experimental design which model was nonequivalent control group design. The intervention activity was carried out three times in a week. Measurement was made before intervention (pre-test) and after intervention (post-test). The data in this research

was analyzed by paired sample t test using SPSS 21, from the result of analysis in the experimental group had probability value (p) 0.000 so H0 was rejected and H1 was accepted (average of post-test score is bigger than pre-test score), because of p value was $0.000 < 0.05$ means that there was significant difference of meaningfulness level of life before giving treatment and after giving treatment.

Keywords: *Experiential Learning Method, Intervention & Life Meaningfulness*

Setiap manusia mengalami masa perkembangan selama rentang hidupnya mulai dari prenatal hingga lansia. Hal ini sesuai dengan teori Hurlock yang menjelaskan bahwa periode manusia dimulai dari prenatal, masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa hingga masa lansia. Lansia merupakan suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat (Hurlock, 1999). Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu menjelaskan bahwa perubahan-perubahan fisik yang terjadi seperti kulit menjadi menua, memucat, kurang elastis dan berkerut dikarenakan mengekerutnya lemak dan otot. Selain itu perubahan fisik lainnya yaitu rambut menjadi putih dan semakin tipis, para lansia menjadi lebih pendek dikarenakan melemahnya tulang vertebrae dan postur bungkuk menjadikan mereka semakin kecil (Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Efek-efek tersebut menentukan lansia dalam melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk, akan tetapi ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk dari pada yang baik dan kepada kesengsaraan dari pada kebahagiaan, itulah sebabnya mengapa usia lanjut lebih rentan dari pada usia madya.

Individu yang memasuki masa lansia memiliki perubahan dalam fisik, psikologis, kognitif, afektif dan perubahan lainnya. Dari perubahan-perubahan tersebut, lansia memiliki berbagai permasalahan yang ditimbulkan sehingga mempengaruhi kebermaknaan hidup. Makna hidup yang dimiliki setiap orang berbeda-beda melalui penghayatan individu terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya. Makna hidup bagi setiap individu memiliki arti yang berbeda tergantung dari sudut pandang individu tersebut dalam melihat dan mengartikannya. Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan. Jika hal itu berhasil dipenuhi maka akan menyebabkan seseorang merasakan kehidupan yang berarti yang pada akhirnya akan menimbulkan perasaan bahagia (Bastaman, 2007). Menurut Frankl (2006) menyimpulkan bahwa makna hidup bisa ditemukan melalui beberapa cara diantaranya nilai penghayatan. cara memperoleh nilai penghayatan adalah dengan menerima apa yang ada dengan penuh pemaknaan dan penghayatan yang mendalam (Bastaman, 2007).

Fenomena yang terjadi di Jepang saat ini yaitu maraknya para lansia melakukan kejahatan ringan agar dapat menghabiskan sisa hidup mereka di penjara (Fardan, 2018). Hal ini disebabkan karena mereka tidak punya atau jarang berbicara dengan keluarganya sehingga mereka menganggap kehidupan di penjara dianggap lebih baik daripada kehidupan normal yang dijalani para lansia setiap

harinya. Dari fenomena tersebut, para lansia di Jepang tidak memiliki dukungan sosial (*social support*) dari keluarga ataupun lingkungan sekitar. Dukungan sosial merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi seseorang untuk mencapai kebermaknaan hidup.

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan di RW 3 Kelurahan Blimbing Malang, sebagian besar para lansia tinggal bersama keluarganya di rumah. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, para lansia pasif dalam menjalani aktivitas sehari-hari seperti lebih sering berada di rumah dan kurang mensyukuri kehidupannya saat ini seperti menyalahkan keadaannya yang dialami saat ini. Lansia juga kurang bersemangat dalam menjalani hidup karena masih memiliki penyesalan di masa lalunya. Ada juga beberapa lansia yang memiliki keluarga yang sibuk bekerja di luar rumah sehingga lansia merasakan kesepian. Hal ini menyebabkan lansia masih kurang bahagia dalam menjalani kehidupannya. Sehingga apabila ada lansia yang masih belum bahagia, maka dapat dikatakan kebermaknaan hidupnya berkurang karena lansia masih belum menemukan nilai-nilai khusus yang dapat dijadikan tujuan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Taung, Tangkas dan Ratman (2014), hasilnya menunjukkan bahwa penerapan *Experiential Learning* dalam pembelajaran IPA pada materi ciri khusus makhluk hidup dapat meningkatkan hasil belajar siswa Kelas VI SDN Inpres Mandok. Dari hasil penelitian tersebut peneliti menggunakan metode intervensi *experiential learning* pada penelitian skripsi ini, karena terbukti terus efektif untuk meningkatkan sehingga disini peneliti menggunakan metode *experiential learning* untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Dalam metode pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) sesuai digunakan untuk metode intervensi karena para lansia memiliki berbagai pengalaman sehingga disini para lansia bisa mengambil nilai khusus dari pengalaman-pengalamannya tersebut.

Menurut Kolb (1984), langkah pembelajaran model *experiential learning* dibagi menjadi 4 tahap yaitu tahap pengalaman konkret (*concrete experience*), tahap pengalaman aktif dan reflektif (*reflection observation*), tahap konseptualisasi abstrak (*abstract conceptualization*), dan tahap eksperimentasi aktif (*active experimentation*). Pada tahap pertama pengalaman konkret, disini individu mengalami berbagai pengalaman entah itu pengalaman baik, buruk, dari masa lalu ataupun masa sekarang. Pengalaman-pengalaman ini nantinya akan di ceritakan langsung oleh individu tersebut kepada individu lainnya. Lalu, tahap selanjutnya yaitu tahap pengalaman aktif dan reflektif, pada tahap ini individu mulai merasakan dan memahami pengalaman apa saja yang telah terjadi pada dirinya, seperti memikirkan penyebab peristiwa-peristiwa itu terjadi. Tahap ketiga yaitu tahap konseptualisasi abstrak, dimana pada tahap ini individu sudah memikirkan cara-cara ataupun konsep menyelesaikan permasalahan hidup yang sedang individu alami. Selanjutnya di tahap terakhir yaitu tahap eksperimentasi aktif, disini individu mulai mengaplikasikan secara langsung cara-cara ataupun konsep ke dalam kehidupan sehari-hari.

Dari uraian tahapan-tahapan pembelajaran model *experiential learning* diatas, setiap tahapan mempunyai arti tersendiri yang berpengaruh pada proses

peningkatan kebermaknaan hidup. Dimulai dari tahap pertama yaitu tahap pengalaman konkrit (*concrete experience*), pada tahap ini lansia memiliki pengalaman yang paling membekas di ingatannya entah itu pengalaman yang menyakitkan maupun menyenangkan yang terjadi pada dirinya. Lalu tahap selanjutnya yaitu pengalaman aktif dan reflektif (*reflection observation*), disini lansia menceritakan pengalamannya tersebut serta mulai merasakan dan memahami bagaimana pengalaman tersebut terjadi. Selanjutnya tahap konseptualisasi abstrak (*abstract conceptualization*), lansia mulai menemukan makna/manfaat dari pengalaman tersebut dan menjadikannya sebagai suatu nilai yang penting. Tahap terakhir yaitu tahap eksperimentasi aktif (*active experimentation*), setelah lansia sudah menemukan nilai penting tersebut lansia menjadikan nilai itu sebagai tujuan hidup/pedoman hidup.

Menurut artikel yang ditulis oleh Prambudi (2016) dari panditfootball.com, Kyung Ah Kang, Shin Jeong Kim, Mi Kyung Song menulis fakta bahwa hubungan harga diri dan kebermaknaan hidup sangat erat (signifikan). Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hudakova & Hornakova (2011) menunjukkan bahwa mobilitas dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Hal ini sesuai dengan pendapat White, Wojocicki, & Mcauley (2008) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk mobilitas yang sangat sesuai untuk lansia. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Shao, Shen, Zhang, & Lin (2013) menunjukkan bahwa *Meaning in life* dan *subjective well being* penderita stroke secara signifikan berkorelasi positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Janoff --Bulman (1992) yang menyatakan bahwa faktor positif yang berasal dari peristiwa traumatik dapat membantu pasien mendapatkan kembali konsistensi kognitif sehingga pasien dapat menemukan makna dan nilai dalam kehidupan dari pengalaman traumatis dan mendapatkan rasa kontrol terhadap situasi saat ini dan meningkatkan harga diri..

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Kashaniyan & koolae (2015) menunjukkan bahwa nilai makna kehidupan dan kepuasan hidup kelompok eksperimen meningkat secara signifikan, sedangkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* kepuasan hidup kelompok kontrol. Hal ini sesuai dengan teori psikologi positif yang dikembangkan oleh Layous (2011), teori ini adalah model teoretis yang berbeda untuk menjelaskan fungsi efektif dari psikologi positif, dimana intervensi positif meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi kelainan gejala yang beragam secara langsung maupun tidak langsung melalui peningkatan pemikiran positif, perilaku, dan emosi.

Penelitian mendukung lainnya yang dilakukan oleh Koentjoro & Subandi (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh independen antara religiusitas dan makna hidup terhadap *subjective well-being*. Makna hidup yang berperan sebagai variabel mediator antara religiusitas dan sesuai *subjective well-being* dengan teori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara religiusitas dan kesejahteraan subyektif dengan makna variabel mediator kehidupan berkorelasi positif (Kennedy & Khantamni, 1994)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zulfiana (2014) menunjukkan bahwa psikoterapi positif dalam kelompok dapat meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di Panti Wreda. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan berbagi pengalaman, menuliskan surat dan jurnal harian kebersyukuran serta menikmati kehidupan. Teknik pertama yang digunakan adalah berbagi pengalaman, dimana teknik ini sesuai dengan tahap pertama dari *experiential learning* yaitu tahap pengalaman konkret (*concrete experience*), pada tahap ini seseorang menceritakan kembali pengalamannya yang terjadi di masa lalu maupun masa kini. Pada teknik selanjutnya yaitu menuliskan surat dan jurnal harian membuat lansia dapat merefleksikan kehidupannya setiap hari serta dapat meningkatkan kebahagiaan lansia tersebut. Hal ini sesuai dengan salah satu tahap model *experiential learning* yaitu tahap pengalaman aktif dan reflektif (*reflection observation*), dimana pada tahap ini seseorang dapat merasakan dan memahami pengalaman yang telah dilaluinya.

Dari penelitian diatas, peneliti dapat disimpulkan bahwa *experiential learning* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup. Hal ini disebabkan karena dari teknik-teknik yang digunakan sesuai dengan tahapan-tahapan yang berada di model *experiential learning* serta salah satu aspek kebermaknaan hidup yaitu kebahagiaan meningkat dari sebelumnya. Dari penjelasan tersebut menunjukkan bahwa *experiential learning* dan kebermaknaan hidup memiliki keterkaitan

Berdasarkan data diatas peneliti akan melakukan intervensi *experiential learning* yang terdiri dari beberapa sesi seperti pemutaran video, dan *sharing*/berbagi pengalaman. Pada kegiatan pertama yaitu pemutaran video, disini peneliti menayangkan 3 video yang berbeda seperti pada video pertama yang berjudul tentang lansia yang dikucilkan, lalu di video kedua tentang rumah kreatif untuk para lansia di Turki dan video terakhir yaitu 7 lansia produktif. Pada kegiatan kedua yaitu *sharing*/berbagi pengalaman, disini peneliti meminta para lansia untuk menceritakan pengalamannya di masa lalu. Dari beberapa lansia yang dapat menceritakan pengalamannya, disini para lansia juga bisa ikut berpartisipasi dengan menceritakan pengalaman yang sama atau pun menanggapi pengalaman para lansia lain. Sehingga disini para lansia diharapkan senang dan bahagia saat berbagi pengalaman dengan para lansia yang lain.

Alasan peneliti menggunakan metode *experiential learning*, karena disini peneliti menggunakan pengalaman masa lalu sebagai pembelajaran. Jadi dalam kegiatan intervensi ini akan ditampilkan video-video yang berkaitan dengan kebermaknaan hidup lansia yang bertujuan agar para lansia bisa lebih memahami tentang pentingnya kebermaknaan hidup pada dirinya. Setelah pemutaran video ada sesi *sharing* atau review tentang video tersebut bagi para lansia. Dimana pada sesi *sharing* atau review tentang video yang telah ditayangkan, lansia diminta untuk menyampaikan pendapatnya terhadap setiap video dan membahasnya bersama-sama. Sesi terakhir yaitu *sharing*/berbagi pengalaman. Di sesi ini, lansia diminta untuk menceritakan pengalaman masa lalunya, dengan saling berbagi pengalaman lansia dapat saling memahami dan mengerti antara individu lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah pengaruh penggunaan metode *experiential learning* untuk

meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Manfaat dari penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia dengan memberikan kegiatan-kegiatan yang membuat lansia merasa bahagia serta dapat memberikan informasi atau pengetahuan kepada masyarakat umum tentang bagaimana cara meningkatkan kebermaknaan hidup lansia dan menciptakan kegiatan-kegiatan positif untuk para lansia.

Experiential Learning

Experiential learning adalah proses belajar, proses perubahan yang menggunakan pengalaman sebagai media belajar atau pembelajaran. *Experiential learning* adalah pembelajaran yang dilakukan melalui refleksi dan juga melalui suatu proses pembuatan makna dari pengalaman langsung. *Experiential learning* berfokus pada proses pembelajaran untuk masing-masing individu (Kolb, 1984). Model pembelajaran *Experientia learning* mendefinisikan pembelajaran sebagai sebuah proses yang didapatkan melalui kombinasi antara memperoleh pengalaman (*grasping experiece*) dengan mentransformasi pengalaman (*transformation of experiece*) (Holzer & Andruet, 2000; Sastradi, 2013).

Majid berpendapat bahwa “*Experiential learning* adalah suatu model proses belajar mengajar yang mengaktifkan pembelajar untuk membangun pengetahuan dan keterampilan melalui pengalamannya secara langsung” (Majid, 2013). Menurut pandangan dewey, pikiran seseorang berdasarkan oleh pengalaman (*experience*) dan kembali ke pengalaman-pengalaman selanjutnya. Awalnya pikiran muncul karena adanya memori yang menyakitkan dan akhirnya pikiran tersebut mencapai solusi yang dapat merubah kondisi (Budiarto, 1982)

Menurut Fathurrohman (2015) mengatakan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman (*Experiential Learning*) adalah “proses induktif, berpusat pada pembelajar dan berorientasi pada aktivitas refleksi secara personal tentang suatu pengalaman dan memformulasikan rencana untuk menerapkan apa yang telah diperoleh dari pengalaman”. Fathurrohman (2015) berpendapat bahwa “Pada dasarnya pembelajaran model *Experiential learning* ini sangat sederhana dimulai dengan melakukan (*do*), merefleksikan (*reflect*), dan kemudian penerapan (*apply*). Jika dielaborasi lagi maka akan terdiri dari lima langkah, yaitu mulai dari proses mengalami (*experience*), berbagi (*share*), analisis pengalaman tersebut (*procces*), menarik kesimpulan (*generalize*), dan penerapan (*apply*)”.

Menurut Mahfiudin (2010), metode *experiential learning* dapat diartikan sebagai tindakan untuk mencapai sesuatu berdasarkan pengalaman yang secara terus-menerus mengalami perubahan. Tujuan dari metode *experiential learning* ini yang dapat mempengaruhi individu dengan 3 cara yaitu (a) mengubah struktur kognitif individu, (b) mengubah sikap individu (c) memperluas keterampilan-keterampilan individu yang telah ada.

Menurut Kolb (1984), berikut ini kegunaan dari metode pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) bagi grup adalah (a) meningkatkan rasa saling memiliki antar anggota grup (b) dapat menyelesaikan konflik dan percaya diri

dalam menentukan keputusan (c) dapat meningkatkan rasa peduli antar anggota grup. Sedangkan kegunaannya bagi individu yaitu (a) meningkatkan rasa percaya diri (b) peningkatan kemampuan berbicara dan dapat menyelesaikan konflik (c) dapat menghadapi kondisi yang tidak diinginkan (d) meningkatkan rasa tanggung jawab pada diri sendiri (e) meningkatkan kemampuan fisik, tanggap dan kemampuan mengatur.

Menurut Kolb (1984), langkah pembelajaran model *Experiential Learning* dibagi beberapa tahap sebagai berikut:

- a. Tahap Pengalaman Konkrit (*Concrete Experience*)
Tahap pengalaman konkrit adalah tahap awal, dimana pada tahap ini seseorang mengalami suatu kejadian apa adanya. Disini seseorang hanya dapat merasakan, mengingat kembali memori tersebut serta menceritakan kejadian yang pernah dialami. Oleh sebab itu, seseorang pada tahap ini masih belum sepenuhnya sadar tentang makna dari kejadian tersebut
- b. Tahap Pengalaman Aktif dan Reflektif (*Reflection Observation*)
Di tahap ini, seseorang sudah mulai mencari tahu terhadap kejadian yang pernah dialami, merefleksikan kejadian, membuat pertanyaan-pertanyaan tentang mengapa dan bagaimana munculnya kejadian tersebut
- c. Tahap Konseptualisasi Abstrak (*Abstract Conceptualization*)
Pada tahap ini seseorang sudah mulai berusaha untuk mengembangkan suatu gagasan, ide, konsep teori untuk penyelesaian masalahnya
- d. Tahap Eksperimentasi Aktif (*Active Experimentation*)
Tahap ini seseorang sudah dapat mengaplikasikan suatu gagasan, ide, konsep teori ke dalam kondisi yang sesungguhnya.

Kolb (1984), mengenalkan empat gaya belajar yang sesuai dengan tahapan-tahapan model *Experiential Learning* sebagai berikut:

- a. *Assimilator*, (*Abstract Conceptualization/Reflection Observation*), kombinasi dari berfikir dan mengamati (*thinking and watching*). Individu pada tipe *assimilator* memiliki kelebihan dalam memahami berbagai sajian informasi serta merangkumnya ke dalam suatu format yang logis, singkat, dan jelas. Biasanya individu tipe ini kurang perhatian kepada orang lain dan lebih menyukai ide serta konsep yang abstrak.
- b. *Converger*, (*Abstract Conceptualization/Active Experimentation*). Kombinasi dari berpikir dan berbuat (*thinking and doing*). Individu dengan tipe *converger* ini bagus dalam mendapatkan berbagai gagasan, ide, teori serta fungsi praktis. Individu yang memiliki kemampuan ini baik dalam memecahkan suatu masalah dan mengambil keputusan untuk menentukan solusi yang tepat. Orang-orang dari kombinasi ini lebih suka tugas-tugas teknis (aplikatif) dari pada memiliki hubungan sosial atau berinteraksi sosial dengan individu lain.
- c. *Accommodator*, (*Concrete Experience/Active Experimentation*). Kombinasi dari perasaan dan tindakan (*feeling and doing*). Individu dengan tipe *accommodator* mempunyai kemampuan belajar yang bagus dari pengalaman yang ia alami sendiri. Orang-orang dari kombinasi ini senang membuat rencana dan mencoba berbagai pengalaman baru yang belum pernah ia alami sebelumnya baik itu yang menantang dan sulit. Apabila memecahkan

masalah, individu yang memiliki kemampuan ini lebih senang menganalisis secara logis dan mempertimbangkan masukan/informasi yang di dapat dari individu lain dibanding dengan analisis teknis.

- d. *Diverger, (Concrete Experience/Reflection Observation)*. Kombinasi dari perasaan dan pengamatan (*feeling and watching*). Individu dengan tipe *diverger* unggul dalam melihat situasi konkret dari banyak sudut pandang yang berbeda. Pendekatannya pada setiap situasi adalah “mengamati” dan bukan “bertindak”. Individu seperti ini menyukai tugas belajar yang menuntunnya untuk menghasilkan ide-ide, biasanya juga menyukai isu budaya serta suka sekali mengumpulkan berbagai informasi.

Adler (dalam Feist & Feist, 2009) menjelaskan bahwa manusia dengan gaya hidup yang sehat dan bermanfaat secara sosial menunjukkan minat sosial mereka melalui tindakan. Mereka secara aktif berusaha mencari penyelesaian dari masalah utama dalam kehidupan dan mereka melakukannya dengan kerja sama, keteguhan hati, dan kerelaan untuk memberikan kontribusi demi kesejahteraan orang lain. Adler menambahkan, minat sosial adalah satu-satunya standar untuk menilai seberapa berharganya seseorang. Sebagai barometer kenormalan, minat sosial adalah standar yang digunakan untuk menentukan seberapa bermanfaatnya hidup seseorang.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa metode *experiential learning* adalah proses belajar yang menitik beratkan pada pengalaman yang telah dilalui individu. Dalam metode ini, individu ikut secara langsung dalam proses belajar dan menentukan sendiri pengalaman yang dibagikan kepada individu lain. Individu lain akan mendapatkan berbagai pengalaman karena setiap individu memiliki pengalaman yang unik/khas yang tidak semua individu tersebut mengalaminya. Saat kegiatan intervensi dilakukan setiap sesi dibahas bersama-sama.

Kebermaknaan Hidup

Makna hidup adalah hal-hal yang dianggap benar, penting dan mempunyai nilai khusus yang dijadikan seseorang sebagai pencapaian hidup (Bastaman, 2007). Menurut Frankl, kebermaknaan hidup sebagai keadaan yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mengalami dan menghayati keberadaan hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri (Frankl, 2006). Ancok mengatakan bahwa apabila seseorang telah mampu membuat sebuah keputusan dalam hidupnya diantara pilihan-pilihan yang ada, maka orang tersebut sudah mencapai kebermaknaan hidup (Frankl 2006).

Dari beberapa teori di atas menunjukkan bahwa lansia yang mendapatkan hal-hal penting yang dianggapnya menjadi tujuan hidup didapatkan dari masa lalunya, seperti dari peristiwa di masa lalu, atau pun nasihat dari orang-orang di sekitarnya. Cara lansia memaknai hidupnya bisa berupa menghayati peristiwa yang terjadi di masa lalu dengan sudut pandangnya sendiri. Dari menghayati peristiwa-peristiwa yang terjadi di masa lalu, lansia dapat menentukan sebuah tujuan hidup.

Menurut Bastaman (2007), berikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi tingkatan seseorang dalam memenuhi kebermaknaan hidupnya yakni:

- a. Kualitas Insani, merupakankemampuan, sifat, sikap, dan kondisi yang terikat dalam eksistensi manusia seperti humor, tanggung jawab, kebebasan, inteligensi, kesadaran diri dan kreativitas
- b. *Encounter*, merupakan hubungan yang akrab antar satu sama lain. Hubungan tersebut dilihat dari penghayatan, saling menghargai, memahami, dan menerima sepenuhnya satu sama lain
- c. Ibadah, merupakan bentuk ketaatan manusia kepada Sang Pencipta yang diwujudkan melalui menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.
- d. Nilai-Nilai, merupakan suatu keyakinan yang dipakai seseorang sebagai pedoman hidup untuk melakukan suatu hal atau dalam menentukan tujuan hidup

Menurut Frankl (Schitzl, 1991) manusia dapat menemukan makna hidup melalui 3 macam nilai hidup yaitu

- a. Nilai Kreatif (*creative value*)
Nilai kreatif memberikan inspirasi kepada individu untuk menghasilkan, menciptakan dan mencapai keberhasilan, yang biasanya berhubungan dengan karya dan pekerjaan.
- b. Nilai Penghayatan (*Experiential Value*)
Nilai penghayatan termasuk pengalaman positif seperti menemukan kebenaran, cinta, dan apresiasi terhadap keindahan. Dalam hal ini kemungkinan ada individu untuk memenuhi kebermaknaan-hidup dengan mengalami berbagai segi kehidupan secara intensif, meski dia tidak melakukan tindakan-tindakan yang produktif.
- c. Nilai Sikap (*Attitudinal Value*)
Nilai sikap yaitu berkaitan dengan sikap yang diberikan individu terhadap kondisi-kondisi yang tak dapat diubah seperti ketidak-adilan, penyakit, penderitaan dan kematian. Situasi-situasi yang sangat buruk yang menimbulkan keputus-asaan dan tampak tanpa ada harapan dapat juga memberi kesempatan yang sangat besar pada individu untuk menemukan kebermaknaanhidup

Menurut Bastaman (2007), berikut ini beberapa komponen yang menjadi pengaruh keberhasilan seseorang dalam menghayati hidupnya yang belum bermakna menjadi bermakna hidupnya, antara lain:

- a. Pemahaman diri (*self insight*), yaitumenumbuhkan kesadaran atas buruknya kondisi yang dialami saat ini dan mempunyai tekad yang besar untuk mau merubah kondisinya menjadi lebih baik. Seseorang sudah mempunyai kemampuan mengambil sikap dan keputusan yang tepat dari segala kejadian yang pernah dialami baik itu yang menyakitkan maupun yang menyenangkan.
- b. Makna hidup (*the meaning of life*), yaitu seseorang yang memiliki nilai-nilai khusus yang penting bagi kehidupannya yang digunakan sebagai tujuan hidup maupun pedoman hidup dalam melakukan berbagai aktivitas
- c. Pengubahansikap (*changing attitude*),yaitu seseorang yang mulai merubah sikapnya yang negatif dan tidak tepat menjadi sikapnya yang positif dan tepat

dalam menghadapi berbagai permasalahan yang sedang dialami. Dalam suatu permasalahan apabila seseorang memiliki masalah yang negatif, maka ia akan bersikap negatif pada masalah tersebut. Hal negatif itulah yang harus diubah.

- d. Keikatan diri (*self commitment*), yaitu individu yang berkomitmen terhadap makna hidup dan tujuan hidup yang telah ia putuskan. Apabila seseorang semakin kuat dalam berkomitmen maka semakin besar juga pencapaian makna hidup yang dialaminya
- e. Kegiatan terarah (*directed activities*), yaitu cara-cara yang dilakukan seseorang melalui pengembangan kapasitas (potensi) yang ia miliki berupa bakat, kemampuan, dan keterampilan yang dapat digunakan sebagai relasi antar satu sama lain dalam mencapai makna hidup dan tujuan hidup
- f. Dukungan sosial (*social support*), hadirnya seseorang atau beberapa orang yang memiliki ikatan yang dekat, dapat dipercaya, dan selalu bersedia memberi bantuan pada saat-saat dibutuhkan. Dukungan sosial ini bisa dikatakan seperti keluarga, sahabat, maupun tetangga di sekitar rumah.

Metode *Experiential Learning* dan Kebermaknaan Hidup

Perubahan-perubahan yang dialami oleh lansia seperti perubahan fisik & psikologis dapat mempengaruhi bagaimana lansia memaknai hidupnya. Persoalan makna hidup (Bastaman, 2007) memiliki arti yang penting karena kosongnya makna hidup akan membuat orang tidak tahan terhadap penderitaan dan tidak memiliki harga diri yang kokoh. Oleh sebab itu, apabila seseorang memiliki kebermaknaan hidup yang rendah maka akan memiliki berbagai masalah.

Menurut pandangan Dewey, pikiran seseorang berdasarkan oleh pengalaman (*experience*) dan kembali ke pengalaman-pengalaman selanjutnya. Awalnya pikiran muncul karena adanya memori yang menyakitkan dan akhirnya pikiran tersebut mencapai solusi yang dapat merubah kondisi (Budiarto, 1982)

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa ada keterkaitan antara variabel *experiential learning* dan kebermaknaan hidup.

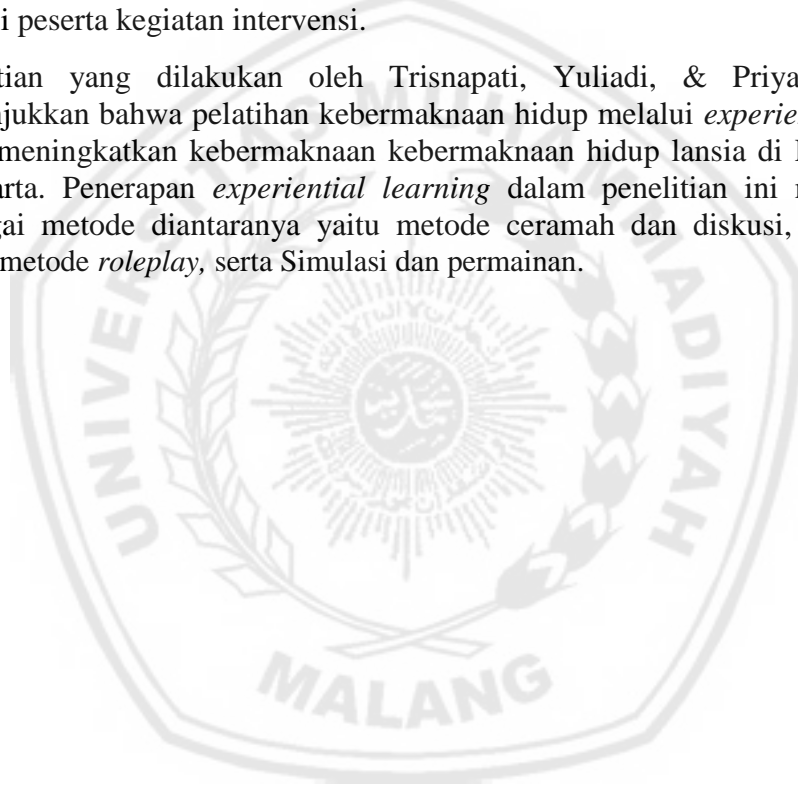
Penelitian yang dilakukan oleh Bahkrudinsyah (2016) menunjukkan bahwa 7 dari 8 subjek lansia memiliki makna hidup positif yang dapat membawanya untuk menemukan arti kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya di panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. Hal ini terlihat dari beberapa pernyataan lansia yang menyatakan ia dapat menerima keberadaannya dan dirinya merasa cocok tinggal di panti, dirinya merasa lebih pantas berada di panti dan dapat menerima segala peristiwa yang di alaminya serta dirinya merasa tidak kesepian dan tidak merepotkan orang tua angkatnya lagi serta mempunyai jaminan di masa tuanya

Salah satu intervensi yang cocok digunakan untuk menyelesaikan suatu permasalahan pada individu, kelompok maupun komunitas adalah metode *experiential learning*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2016) menjelaskan bahwa melalui *experiential learning* terdapat peningkatan aktivitas belajar mahasiswa yang dapat dilihat kategori aktivitas sebagian besar terkategori aktif. Sedangkan hasil keterampilan berfikir kritis mahasiswa mengalami peningkatan.

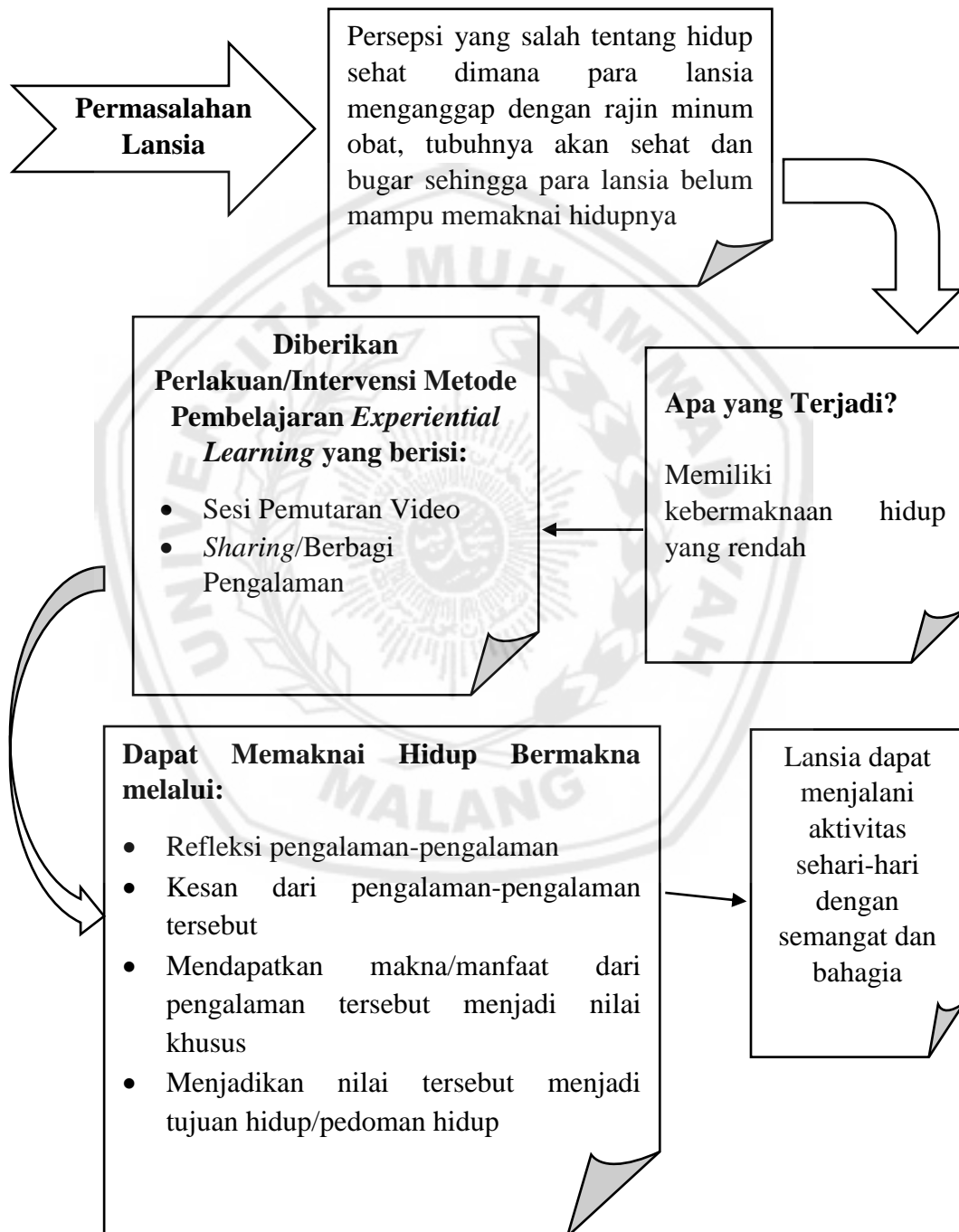
Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kurniawan & Widyana (2014) menunjukkan dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada mahasiswa melalui pelatihan dzikir cukup efektif. Pelatihan ini dapat mengatasi berbagai gejala seperti gejala fisik, gejala psikologis dan gejala perilaku yang dimunculkan dari akibat tidak bermakna hidupnya seseorang. Hal ini disebabkan karena pelatihan ini merupakan metode yang dapat menetralkan hati, jiwa, dan pikiran seseorang sehingga dapat meningkatkan kebermaknaan hidup.

Dari riset yang diteliti oleh Kurniawan & Widyana (2014) menggunakan intervensi pelatihan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup. Dalam intervensi pelatihan tersebut terdapat metode *experiential learning* yang digunakan. Dimana metode tersebut berhasil menurunkan intensitas ketidak bermaknaan hidup bagi mahasiswa ini artinya metode ini bisa digunakan pada semua kalangan umur karena materi serta aplikasi yang diberikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi peserta kegiatan intervensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Trisnapati, Yuliadi, & Priyatama (2012) menunjukkan bahwa pelatihan kebermaknaan hidup melalui *experiential learning* dapat meningkatkan kebermaknaan kebermaknaan hidup lansia di Panti Wredha Surakarta. Penerapan *experiential learning* dalam penelitian ini menggunakan berbagai metode diantaranya yaitu metode ceramah dan diskusi, metode studi kasus, metode *roleplay*, serta Simulasi dan permainan.



Kerangka Pemikiran



Gambar 1. Kerangka Berpikir Metode *Experiential Learning* untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia

Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah metode *experiential learning* mampu meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen. Kuasi eksperimen mencakup jenis intervensi atau treatment tertentu dan menyajikan perbandingan, namun dalam penelitian ini kelompok kontrol tidak berfungsi sepenuhnya sebagai pengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi eksperimen (Saughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2014). Penelitian ini menggunakan desain penelitian *nonequivalent control group design*, dimana pada desain penelitian ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (berdasarkan karakteristik subjek) (Sugiyono, 2010)

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Rancangan Penelitian
Eks Group	X1-----T-----X2
Ko Group	X1-----X2

Keterangan:

X1 = Pengukuran/observasi sebelum perlakuan intervensi

T = Perlakuan/intervensi

X2 = pengukuran/observasi setelah perlakuan/intervensi

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan metode *experiential learning* sebagai metode intervensi penelitian dengan tujuan untuk meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia yang berada di Kelurahan Blimbing Malang

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah lansia yang berada di Kelurahan Blimbing Malang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang lansia yang berada di Kelurahan Blimbing. Sampel yang digunakan pada penelitian ini dari 2 RW yang berjumlah 20 orang yang berasal dari Kelurahan Blimbing, Kota Malang dan

memiliki skor skala kebermaknaan hidup yang rendah. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang diambil secara acak dengan diberikan skala makna hidup. Menurut Sugiyono (2010) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, (a) Lansia berumur 60-75 tahun (b) masih memiliki pendengaran dan penglihatan yang normal (c) memiliki skor kebermaknaan hidup yang rendah (d) bersedia mengikuti serangkaian kegiatan intervensi (e) Tinggal di Kelurahan Blimbing Kota Malang.

Menurut J.W. Santrock (Santrock, 2007), ada dua pandangan tentang definisi orang lanjut usia atau lansia, yaitu menurut pandangan orang barat dan orang Indonesia. Pandangan orang barat yang tergolong orang lanjut usia atau lansia adalah orang yang sudah berumur 65 tahun keatas, dimana usia ini akan membedakan seseorang masih dewasa atau sudah lanjut. Sedangkan pandangan orang Indonesia, lansia adalah orang yang berumur lebih dari 60 tahun. Dari teori tersebut peneliti mengambil kriteria lansia yang berumur dari 60-75 tahun. Penentuan kisaran umur ini juga dibatasi karena juga menyesuaikan dengan kriteria subjek lainnya seperti masih memiliki pendengaran dan penglihatan yang normal.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dalam penelitian adalah *experiential learning*, dan sebagai variabel terikat (Y) adalah kebermaknaan hidup.

Metode *experiential learning* adalah suatu metode pembelajaran berbasis pengalaman yang bersifat refleksi dan membuat perencanaan di masa depan dari pengalaman yang telah ia peroleh. Metode *experiential learning* juga dapat dikatakan sebagai suatu bentuk perlakuan dengan pemberian beberapa sesi kegiatan seperti studi kasus, permainan dan *sharing* pengalaman. Sehingga disini peneliti disini menggunakan metode *experiential learning* untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia melalui pemutaran video dan *sharing* pengalaman. *Experiential learning* yang diberikan kepada para lansia ini berhubungan dengan kegiatan bermanfaat yang bisa dilakukan di saat usia sudah senja. Oleh sebab itu, individu dapat dikatakan bermanfaat bagi orang lain bisa dilihat dari tindakan-tindakan yang ia buat.

Kebermaknaan hidup adalah dimana lansia bisa menghayati hidupnya lebih bermakna yang membuat lansia bisa merasakan hidupnya lebih bahagia, lebih berharga, dan memiliki tujuan yang mulia untuk dipenuhinya. Penelitian ini dilakukan di RW 3 Kelurahan Blimbing Kota Malang.

Adapun data penelitian diperoleh dari *instrument* penelitian menggunakan model pengukuran skala. Instrumen yang digunakan ialah skala makna hidup yang diadaptasi dari *Purpose in Life Scale* (PIL-R) yang dikembangkan oleh Crumbaugh & Maholick (1964). Dikutip dari bulletin yang ditulis oleh Sumanto (2006), definisi operasional kebermaknaan hidup yaitu tingkat POREE (tingkat keragaman, intensitas, stabilitas, frekuensi, dan karakter penerimaan kesempatan

untuk pengalaman emosi sukacita), tingkat pencapaian dan keyakinan pencapaian tujuan hidup, tingkat kepuasan / kemandirian dalam membuat keputusan, penerimaan pengalaman transendens, kemampuan mengapresiasi diri secara positif dan realistis, dan penerimaan diri terhadap apapun yang dialaminya bahkan terhadap kematianpun karena keyakinan bahwa jalan hidup yang dipilihnya akan membawa pada akhir yang diharapkan. Berdasarkan definisi operasional tersebut dapat disimpulkan bahwa pencapaian tujuan hidup merupakan salah satu indikator kebermaknaan hidup.

Landasan item-item skala PIL-R ini adalah aspek-aspek makna hidup yang ada pada teori Logoterapi Frankl, terdiri dari aspek (1) makna hidup, (2) kepuasan hidup, (3) kebebasan (freedom), (4) sikap terhadap kematian, (5) pikiran tentang bunuh diri, (6) kepantasan hidup. Instrumen ini berbentuk skala likert yang terdiri dari 20 item, 9 item merupakan item favourable dan 11 item lainnya merupakan item unfavourable dengan tujuh pilihan respon (1, 2, 3, 4, 5, 6, dan 7), dimana jika semakin rendah angka pilihan respon maka semakin tidak setuju dengan pernyataan yang diberikan dan semakin tinggi angka pilihan respon semakin setuju dengan pernyataan yang diberikan.

Pengukuran dengan skala kebermaknaan hidup ini bertujuan untuk mengetahui hasil skor pada lansia sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diadakan intervensi. Skala ini memiliki item sebanyak 17 item. Dari 17 item tersebut terdapat 6 komponen kebermaknaan hidup yang digunakan dalam skala ini. Komponen pertama yaitu makna hidup terdapat 7 item, komponen kedua yaitu kepuasan hidup terdapat 5 item, komponen ketiga yaitu kebebasan terdapat 2 item, komponen keempat yaitu sikap terhadap kematian terdapat 1 item, komponen kelima yaitu pikiran tentang bunuh diri terdapat 1 item, dan komponen keenam yaitu kepantasan hidup terdapat 1 item.

Tabel 2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Skala	Jumlah Item yang Diujikan	Jumlah Item yang Valid	Indeks Validitas	Reliabilitas
Makna Hidup	17	16	0,258-0,617	0,825

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil validitas dengan rentangan 0,258-0,617 dan angka reliabilitas bernilai 0,825. Penentuan standar indeks validitas ini berdasarkan perhitungan R_{tabel} yang senilai 0,23.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Ada beberapa tahap penelitian dan intervensi yang akan dilakukan sebagai berikut:

Tahap pertama yaitu dimulai dengan tahap perencanaan penelitian, yaitu menyiapkan hal-hal yang diperlukan untuk melakukan penelitian seperti pemilihan judul penelitian, perumusan masalah penelitian, penyusunan kerangka penelitian dan penentuan hipotesis. Lalu dilanjutkan dengan penyusunan instrumen penelitian berupa skala likert skala makna hidup yang diadaptasi dari Purpose in Life Scale (PIL-R) yang dikembangkan oleh Crumbaugh & Maholick (1964). Lalu menentukan populasi dan sampel penelitian dan metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan bantuan aplikasi SPSS for windows 17 dimana untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

Tahap kedua yaitu melakukan tryout instrumen alat ukur skala makna hidup sebanyak 50 orang yang berada di Kelurahan Blimbing Kota Malang. Try out ini di ambil secara acak di beberapa RW pada Kelurahan Blimbing Kota Malang. Sebelumnya peneliti telah melakukan uji kelayakan metode *experiential learning* di RW 1 Kelurahan Blimbing Kota Malang. Pada kegiatan intervensi tersebut terdapat 8 orang yang mengikuti serangkaian kegiatan intervensi dari awal hingga akhir. Sebelum diadakan kegiatan intervensi peneliti terlebih dahulu meminta ijin untuk melakukan penelitian serta melakukan asesmen awal dan menyebarkan skala untuk melihat hasil skor *pre test*. Setelah mendapatkan hasil skor *pre test*, peneliti menyeleksi subjek yang memiliki skor skala kebermaknaan hidup yang rendah berdasarkan norma kelompok. Lansia yang terpilih akan dimintai kesediaannya untuk mengikuti rangkaian kegiatan intervensi dengan menandatangani IC (*Informed Consent*).

Tahap ketiga yaitu tahap pelaksanaan penelitian. Disini peneliti memulai intervensi dengan menggunakan metode *experiential learning*. Secara umum, intervensi *experiential learning* ini dilaksanakan sebanyak 3 kali. Pertemuan pertama yaitu dibuka dengan pembukaan lalu dilanjutkan dengan sesi pemutaran video. Setelah melihat 3 video yang ditayangkan, nantinya lansia diminta untuk meminta pendapatnya setelah menyaksikan video-video tersebut. Lalu sesi selanjutnya yaitu *sharing*/berbagi pengalaman dan membahas tugas pertama. Untuk pertemuan terakhir, disini lansia membahas tugas kedua yang telah diberikan pada kegiatan sebelumnya dan memberikan evaluasi terhadap serangkaian kegiatan intervensi yang telah dilakukan. Selanjutnya tahap terakhir yaitu tahap monitoring, dimana pada tahap ini dilakukan pengontrolan terhadap subjek yang telah mengikuti serangkaian kegiatan intervensi. Setelah melakukan tahap monitoring, peneliti melakukan post test untuk melihat apakah ada perubahan setelah diadakan intervensi kepada subjek.

Tahap keempat yaitu tahap analisa data. Pada tahap ini peneliti menganalisa hasil dari keseluruhan serangkaian kegiatan intervensi yang telah dilakukan. Data-data yang diperoleh didapatkan dari pre test dan post tes yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan program SPSS for windows ver 21 yaitu analisis non parametrik (subjek dibawah 30 orang). Disini peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* untuk kelompok eksperimen dan kontrol. Selanjutnya disini peneliti menggunakan analisis *Mann Whitney* untuk menganalisa hasil dari skor *pre test* dan *post test* masing-masing kelompok. Tidak hanya data-data tersebut yang

dibahas namun peneliti juga membahas penunjang data lainnya seperti observasi dan wawancara.

HASIL PENELITIAN

Setelah penelitian dilakukan, didapatkan beberapa hasil yang akan dipaparkan dengan tabel-tabel berikut. Tabel pertama pada bab hasil penelitian ini adalah tabel karakteristik subjek yang mengikuti penelitian metode *experiential learning* untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Subjek yang dimaksudkan terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian

	Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Usia Lansia	Umur 60-65 tahun	4 orang	5 orang
	Umur 65-70 tahun	4 orang	3 orang
	Umur 70-75 tahun	2 orang	1 orang
Skor	43-48 (Tinggi)	0 orang	0 orang
Kebermaknaan	37-42(Sedang)	7 orang	6 orang
Hidup	31-36 (Rendah)	3 orang	4 orang

Berdasarkan tabel 3 tersebut, diketahui bahwa 20 orang yang menjadi subjek penelitian ini. Pada kelompok eksperimen terdiri dari 10 subjek sedangkan untuk kelompok kontrol terdiri dari 10 subjek. Subjek-subjek yang berada pada kedua kelompok baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki skor kebermaknaan hidup yang rendah dan sedang. Pada kelompok eksperimen, terdapat 7 orang yang memiliki skor kebermaknaan hidup yang sedang dan 3 orang yang memiliki skor kebermaknaan hidup yang rendah. Sedangkan untuk kelompok kontrol terdapat 6 orang yang memiliki skor kebermaknaan hidup yang sedang dan 4 orang yang memiliki skor kebermaknaan hidup yang rendah.

Tabel 4. Deskripsi Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Pre-test Eksperimen dan Pre-test Kontrol

Kelompok	N	Std.			
		Skewness	Error of Skewness	Kurtosis	Error of Kurtosis
Eksperimen	10	-0,976	0,687	0,358	1,334
Kontrol	10	-0,033	0,687	-1,899	1.334

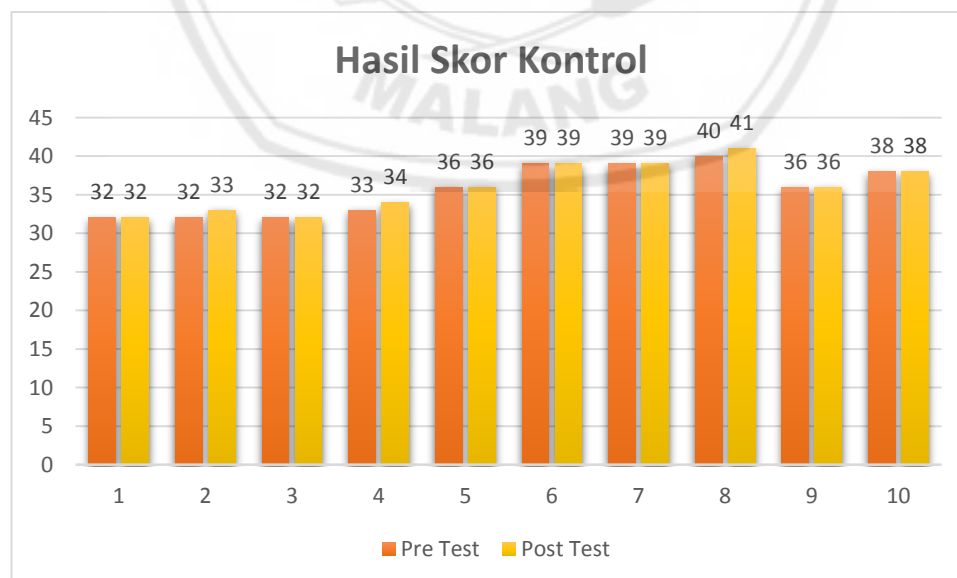
Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut, peneliti melakukan uji normalitas data untuk data *pre-test* eksperimen dan *pre-test* kontrol. Hasil yang didapatkan dari uji normalitas melalui distribusi frekuensi yaitu untuk kelompok eksperimen nilai Skewness sebesar -1,420, nilai Kutorsis sebesar 0,268 sedangkan untuk kelompok kontrol nilai Skewness sebesar -0,048 dan , nilai Kutorsis sebesar 1,423. Apabila nilai Skewness dan nilai Kurtosis terletak diantara ± 2 , maka data *pre-test* eksperimen dan *pre-test* kontrol dapat dikatakan normal.

Tabel 5. Deskripsi Paired Sample T Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Sig (2-tailed)
Eksperimen	10	0,000
Kontrol	10	0,081

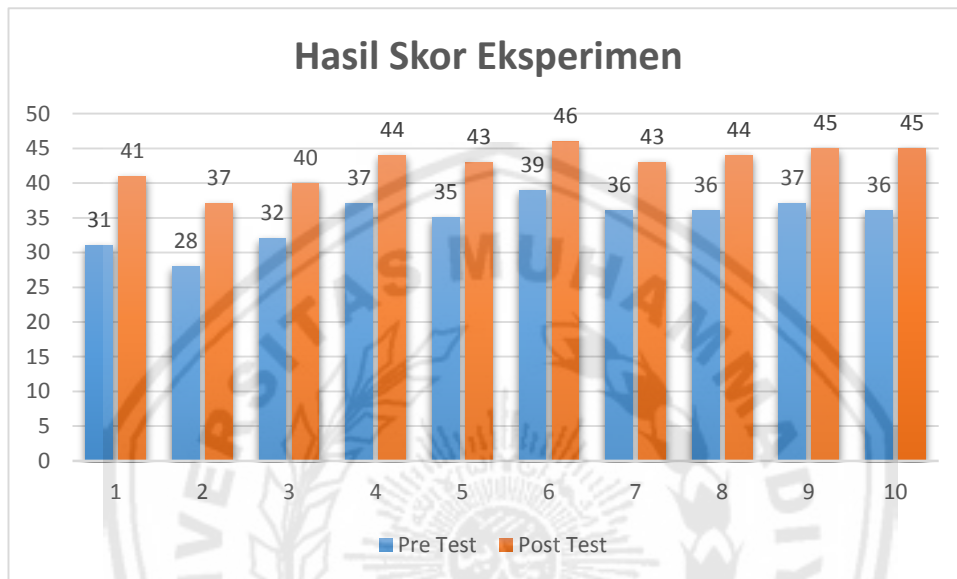
Setelah itu peneliti menganalisis data eksperimen dan kontrol melalui *paired sample t test*. Pada kelompok eksperimen, dilihat dari sig 2 tailed nilai probabilitas sebesar 0,000 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima (rata-rata skor *post test* lebih besar dari skor pre test), karena nilai probabilitas $0,000 < 0,05$. Sedangkan untuk kelompok kontrol, nilai probabilitas sebesar 0,081 sehingga H1 ditolak dan H0 diterima (rata-rata skor pre test dan post test adalah sama), karena nilai probabilitas sebesar $0,081 > 0,05$.

Selanjutnya peneliti juga membandingkan skor *pre test* dan *post test*kebermaknaan hidup subjek-subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor kebermaknaan hidup pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan sedangkan untuk kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan yang signifikan. Berikut grafik skor kebermaknaan hidup masing-masing subjek.



Gambar2. Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Skala Per-Subjek Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan gambar 2 di atas diketahui bahwa skor *pre test* dan *post test* kebermaknaan hidup tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Hal ini terlihat dari hampir semua skor subjek sama dan hanya 3 subjek yang memiliki peningkatan skor. Sehingga dari grafik di atas menunjukkan bahwa kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberi perlakuan metode *experiential learning* tidak ada peningkatan kebermaknaan hidup lansia pada semua subjek.



Gambar3. Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest* Skala Per-Subjek Pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan gambar 3, diketahui bahwa skor *post test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre test*. Perbedaan skor tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dari skor *pre test* ke skor *post test* kebermaknaan hidup dari semua subjek. Grafik diatas menunjukkan bahwa pemberian perlakuan metode *experiential learning* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup lansia pada semua subjek.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan melalui *paired sample t test* dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu metode *experiential learning* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup lansia di Kelurahan Blimbing, Malang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kebermaknaan hidup pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

DISKUSI

Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kebermaknaan hidup pada lansia di RW 3 Kelurahan Blimbing Kota Malang dengan intervensi metode *experiential learning*. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada skor skala kebermaknaan hidup kelompok eksperimen pada kondisi *pre test* dan *post test*. Hal tersebut didukung oleh masing-masing subjek yang mengalami peningkatan kategori dari yang rendah menjadi sedang serta yang sedang menjadi tinggi setelah diberi perlakuan. Sehingga bisa disebutkan bahwa pemberian perlakuan metode *experiential learning* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada lansia. Tingkat keberhasilan ini berdasarkan hasil uji analisis *Mann Whitney* dan *Wilcoxon* dari skor skala kebermaknaan hidup pada kondisi *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang menunjukkan perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Metode *experiential learning* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengubah kognitif individu menjadi perilaku/sikap yang lebih baik melalui kegiatan-kegiatan positif seperti sharing/berbagi pengalaman. Hal ini sesuai dengan pendapat Colin (2006) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman (*Experiential Learning*) membangun pengetahuan, keterampilan dan sikap melalui pengalaman yang bermanfaat bagi pembelajar. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh subjek dari masa lalu maupun masa kini. Pengalaman-pengalaman tersebut yang sangat membekas dan mempunyai makna tersendiri bagi si subjek. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisnapati, Yuliadi, & Priyatama (2012) menunjukkan bahwa pelatihan kebermaknaan hidup melalui *experiential learning* dapat meningkatkan kebermaknaan hidup lansia di Panti Wredha Surakarta. Kegiatan yang dilakukan dalam metode *experiential learning* pada penelitian di atas menggunakan ceramah dan diskusi, studi kasus, *roleplay*, serta simulasi dan permainan.

Pembelajaran berbasis pengalaman akan optimal ketika subjek berpartisipasi dalam kegiatan. Hal ini terlihat dari aktifnya subjek mengikuti kegiatan seperti bertanya maupun mengeluarkan pendapat dan ketika subjek menyelidiki secara kritis setiap pengalaman dan aktivitas. Pengalaman dan aktivitas diperoleh dari sesi *sharing/berbagi* pengalaman dan saat sesi pembahasan tugas kegiatan sehari-hari. Kegiatan intervensi yang berlangsung selama 3 hari, subjek diberikan tugas tentang kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan. Peneliti memberikan tugas pada hari pertama yang selanjutnya pada hari kedua membahas bersama-sama tugas tersebut dan untuk tugas kedua diberikan pada hari kedua dan membahasnya pada hari ketiga. Dari kedua sesi tersebut, diketahui lansia menceritakan pengalamannya yang paling membekas dan menceritakan aktivitas sehari-hari

yang biasa dilakukan dalam lingkup kelompok. Dengan subjek saling berbagi menceritakan hal-hal tersebut, subjek dapat mengambil manfaat dari pengalaman orang lain yang diperoleh serta subjek dapat menerapkan pengalaman yang diperoleh dengan situasi yang baru. Sehingga, lansia dapat menyelesaikan permasalahannya, dapat membuat keputusan bersama, dan menerima konsekuensi berdasarkan keputusan yang diambil bersama.

Menurut Frankl (Schitzl, 1991) manusia dapat menemukan makna hidup melalui 3 macam nilai hidup yaitu (a) nilai kreatif (*creative value*), nilai kreatif memberikan inspirasi kepada individu untuk menghasilkan, menciptakan dan mencapai keberhasilan, yang biasanya berhubungan dengan karya dan pekerjaan, (b) nilai penghayatan (*Experiential Value*), nilai penghayatan termasuk pengalaman positif seperti menemukan kebenaran, cinta, dan apresiasi terhadap keindahan. Dalam hal ini kemungkinan ada individu untuk memenuhi kebermaknaan-hidup dengan mengalami berbagai segi kehidupan secara intensif, meski dia tidak melakukan tindakan-tindakan yang produktif, dan yang terakhir (c) nilai sikap (*Attitudinal Value*), nilai sikap yaitu berkaitan dengan sikap yang diberikan individu terhadap kondisi-kondisi yang tak dapat diubah seperti ketidak-adilan, penyakit, penderitaan dan kematian. Situasi-situasi yang sangat buruk yang menimbulkan keputusan-keputusan dan tampak tanpa ada harapan dapat juga memberi kesempatan yang sangat besar pada individu untuk menemukan kebermaknaan hidup. Nilai-nilai tersebut digunakan peneliti dalam observasi saat diberi perlakuan serta digunakan peneliti dalam wawancara saat tahap monitoring. Tahap monitoring dilakukan 2 minggu setelah pemberian perlakuan. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana perubahan yang dialami subjek saat diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.

Dari uraian di atas diketahui bahwa faktor umur dan faktor religi (hubungan dan komunikasi dengan Tuhan) mempengaruhi lansia dalam kebermaknaan hidupnya. Pada faktor umur, lansia yang sudah memiliki umur panjang memiliki berbagai pengalaman dibanding dengan orang lain yang umurnya dibawahnya sehingga disini lansia bisa menyikapi, memahami dan merefleksikan pengalaman-pengalamannya di masa lalu. Selanjutnya faktor religi (hubungan dan komunikasi dengan Tuhan). Lansia yang tingkat religinya cukup tinggi merasa kalau memiliki masalah ia akan berserah diri dan menyerahkan semuanya kepada Tuhan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuanny & Subandi (2016) yang menyatakan bahwa faktor umur dan faktor religi (hubungan dan komunikasi dengan Tuhan) mempengaruhi narapidana dalam proses memaafkan dan peningkatan kebermaknaan hidup. Dari faktor umur, narapidana lebih dewasa dan dapat berdamai dengan masa lalunya serta dari faktor religi, untuk umat muslim yang menganut agama islam, menyadari bahwa kondisi yang dialami sudah merupakan kuasa Allah dan teguran atas kesalahan yang pernah diperbuat di masa lalu. Subjek juga menyadari bahwa kondisi ini ditakdirkan agar membuat subjek lebih introspeksi diri, menjadi pribadi yang lebih baik dan menyadari pentingnya kehidupan akhirat.

Saat serangkaian kegiatan intervensi berlangsung, beberapa lansia ditemani dengan cucu dan anak lansia tersebut. Ada juga yang saat pulang dari kegiatan dijemput

menggunakan payung dengan anak atau suami atau dengan lansia tersebut karena pada saat itu sedang kondisi hujan. Sehingga disini lansia merasa aktif dan senang karena merasa dibutuhkan dan diberi dukungan. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa lansia mendapat dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitar yang dapat meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahkruddinsyah (2016), yang menyatakan bahwa adanya fasilitas berupa tempat tinggal, pakaian, makanan, serta diadakannya berbagai macam kegiatan yang dikhususkan untuk penghuni panti tersebut merupakan bentuk dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan membuat lansia merasa berharga dan diperhatikan secara khusus sehingga dalam hal ini akan berdampak pada penemuan makna hidup yang positif yang mengantarkan pada arti kebahagiaan di masa tuanya.

Metode *experiential learning* dapat dikatakan sebagai metode katarsis. Freud dan Breurer dalam bukunya *Study in Hysteria* mengungkapkan bahwa *catartic method* atau katarsis adalah suatu pembersihan konflik emosional dalam diri melalui berbicara tentangnya (Sugianto, 2014). Dari teori tersebut diketahui dalam metode katarsis subjek diminta untuk mengingat kembali pengalaman yang membekas seperti pengalaman menyenangkan maupun menyakitkan dan melepaskan emosi negatif sehingga muncul perasaan-perasaan lega dan bahagia. Hal ini sesuai dengan tahapan-tahapan metode *experiential learning*, dimana subjek mengalami pengalaman tersebut, lalu merefleksikan pengalaman dan menceritakan pengalaman tersebut dan mampu mengembangkan inti pengalaman serta dapat menciptakan solusi bagi permasalahannya.

Dalam penelitian ini metode *experiential learning* mempunyai fokus utama pada sesi *sharing*/berbagi pengalaman. Dimana pada sesi ini aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik muncul dan mempunyai dampak yang besar terhadap subjek. Pada aspek kognitif, disini subjek menggali kembali pengalamannya di masa lalu, membuat ide untuk pemecahan masalahnya sendiri serta membuat keputusan untuk mengambil solusi mana yang sesuai dengan kondisi permasalahan. Selanjutnya pada aspek afektif, subjek memahami, menghayati pengalaman-pengalaman dan pendapat yang diperoleh dari orang lain serta merespon dan berpartisipasi dalam setiap sesi kegiatan intervensi. Lalu aspek terakhir yaitu aspek psikomotorik, subjek mengalami peningkatan yang dapat dilihat dari aktivitas fisik setelah mengikuti serangkaian kegiatan intervensi, seperti subjek lebih banyak tersenyum saat bertemu orang lain, subjek mengikuti berbagai kegiatan yang ada lingkungannya seperti arisan dan pengajian, serta subjek yang sering berjalan-jalan di lingkungan sekitar rumahnya.

Tidak hanya kelebihan seperti di atas yang dimiliki peneliti, namun dalam penelitian ini juga ada beberapa kendala seperti ruangan yang digunakan untuk kegiatan intervensi yang tidak luas, oleh sebab itu yang awalnya ada ice breaking senam penguin dan *chicken danced* dihilangkan karena ruangan yang tidak memungkinkan untuk melakukan kegiatan tersebut. Acara yang berlangsung pada sore hari dan beberapa kali hujan membuat acara dimulai berjalan mundur dan tidak sesuai dengan yang di modul.

Selain itu pemilihan subjek dalam penelitian tidak dilakukan secara acak namun berdasarkan subjek yang memiliki skor skala kebermaknaan hidup yang rendah dan sedang berdasarkan kondisi lapangan di Kelurahan Blimbing Kota Malang dimana RW 3 sebagai kelompok eksperimen dan RW 2 sebagai kelompok kontrol.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Dari hasil analisa data yang telah diambil membuktikan pemberian metode *experiential learning* adalah bentuk perlakuan yang dapat meningkatkan kebermaknaan hidup lansia. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan tingkat kebermaknaan hidup yang signifikan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Implikasi dari penelitian ini yaitu bagi posyandu lansia untuk lebih memperhatikan kondisi lansia-lansia tersebut melalui kegiatan-kegiatan positif seperti berjalan-jalan di sekitar rumah, melaksanakan shalat di mushalla terdekat, mengikuti pengajian/arisan rutin warga dan mengadakan acara pertemuan lansia. Kegiatan-kegiatan positif yang diadakan bisa membuat lansia lebih semangat dan bahagia dalam menjalani hidup serta melalui kegiatan tersebut lansia bisa menyelesaikan masalah secara bersama-sama. Lalu untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menjadi bahan pengetahuan untuk penelitian yang bertema psikologi khususnya penelitian eksperimen yang membahas tentang kebermaknaan hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y. K. (2016). Pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning) untuk meningkatkan keterampilan berfikir kritis dan aktivitas mahasiswa. *e-journal*, VII(3), 148-152.
- Bahkruddinsyah, R. (2016). Makna hidup dan arti kebahagiaan pada lansia di panti werdha nirwana puri samarinda. *eJournal Psikologi*, 4(4), 431-445.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Budiarto, D. (1982). *Metode instrumentalisme-eksperimentalisme john dewey*. Yogyakarta: Fakultas Filsafat Universitas Gadjah Mada.
- Colin, W. (2006). *Experiential learning. A best practice handbook for education and trainers*. London and Philadelphia: Kogan Page.
- Fardan, M. (2018). *Mengejutkan! Lansia di Jepang Lebih Senang di Penjara, Ini Alasannya*. Dipetik April 14, 2018, dari Kabar News: <https://kabar.news/mengejutkan-lansia-di-jepang-lebih-senang-di-penjara-ini-alasannya>
- Fathurrohman, M. (2015). *Model-model pembelajaran inovatif*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2009). *Theories of personality (Ed.7)*. New York: McGraw-Hill
- Frankl, V. E. (2006). *Logoterapi: Terapi psikologi melalui pemaknaan eksistensial*. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Hudakova, A., & Hornakova, A. (2011). Mobility and quality of life in elderly and geriatric. *International Journal of Nursing and Midwifery*, 3(7), 81-85.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Kashaniyan, F., & koolae, A. k. (2015). Effectiveness of positive psychology group interventions on meaning of life and life satisfaction among Older Adults. *Elderly Health Journal*, 1(2), 68-74.

- Kennedy, J. E., & Khantamni, H. & Palmer, J. (1994). Psychic and spiritual experiences, health, subjective well being, and meaning in life. *The Journal of Parapsychology*, 1-31.
- Koentjoro, S., & Subandi. (2017). The Influence of religiosity, meaning of life toward subjective well being of participants naqsabandiyah kholidiyah tarekat in kebumen, indonesia. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 22, (4), 34-43.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Kurniawan, W., & Widyana, R. (2014). Pengaruh pelatihan dzikir terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(2), 217.
- Layous, K. (2011). Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17, (8), 1-9.
- Mahfuddin. (2010). *Model pembelajaran berbasis kompetensi dan pengembangannya*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Majid, A. (2013). *Strategi pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pornamasari, R. D. (2016). *Kebahagiaan (happiness) pada lanjut usia ditinjau dari partisipasi aktivitas keagamaan*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prambudi, M. (2016). *Alasan psikologis: Motivasi fans sepak bola indonesia berbuat terlalu barbar*. Diambil kembali dari PanditFootball.com: <http://www.panditfootball.com/panditsharing/206703/PSH/161116/alasan-psikologis-motivasi-fans-sepak-bola-indonesia-berbuat-terlalu-barbar>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak* (9 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sastradi, T. (2013, Februari 05). *Model pembelajaran experiential (experiential learning)*. Diambil kembali dari Media Funi@: <http://mediafunia.blogspot.co.id/2013/02/model-pembelajaranexperiential.html>
- Saughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2014). *Metode penelitian dalam psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Schiltz, D. (1991). *Psikologi pertumbuhan*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Shao, J., Shen, J., Zhang, Q., & Lin, T. (2013). Meaning in life and well-being of older stroke survivors in chinese communities: Mediating effects of mastery and self-esteem. *Elderly Health Journal*, 5, (4), 743-748.

- Sugianto, E. (2014). *Terapi katarsis Dalam hipnoterapi*. Dipetik 4 4, 2018, dari NAQSDNA: <http://www.naqsdna.com/2014/09/terapi-katarsis-dalam-hipnoterapi.html>
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sumanto. (2006). *Kajian psikologis kebermanaan hidup*. Buletin Psikologi, 14(2), 115-136
- Taung, R., Tangkas, I. M., & Ratman. (2014). Penerapan Experiential Learning dalam Pembelajaran IPA pada Materi Ciri Khusus Makhluk Hidup Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, 2(2), 1-11.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: Theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161-1173.
- Trisnapati, I. E., Yuliadi, I., & Priyatama, A. N. (2012). Keefektifan pelatihan kebermanaan hidup terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di panti wredha dharma bakti surakarta. *Jurnal Publikasi*, 1(1), 1-11.
- White, S., Wojocicki, T., & Mcauley, E. (2008). Physycal activity and quality of life in community dwelling older adults. *Health Qual Life Outcomes Journal*, 7(10), 1-7.
- Zhong, B., Li, W., Liu, X., Huang, X., Dai, X., Hu, Q., Zhang H., & Xu, H. (2013). Depressive symptoms among the visually disabled in Wuhan: an epidemiological survey. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 25(5), 306-314.
- Zuanny, I. P., & Subandi. (2016). Terapi pemaafan untuk meningkatkan kebermanaan hidup warga binaan pemasyarakatan di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 23-46.
- Zulfiana, U. (2014). Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 2(3), 256-267.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Blue Print* Skala

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Makna Hidup	<p>6. Saya akan mengerjakan berbagai hal yang menyenangkan yang selalu ingin saya lakukan.</p> <p>16. Saya menganggap kemampuan saya untuk menemukan makna dan tujuan hidup sangat baik</p>	<p>2. Di dalam hidup saya tidak memiliki tujuan dan sasaran sama sekali.</p> <p>3. Keberadaan diri saya benar-benar tidak bermakna dan tanpa tujuan.</p> <p>7. Dalam mencapai tujuan-tujuan hidup, saya tidak membuat kemajuan sama sekali.</p> <p>10. Jika berpikir tentang hidup, saya sering berpikir mengapa saya ada.</p> <p>11. Ditinjau kaitannya dengan hidup saya, dunia ini benar-benar membingungkan.</p>
2	Kepuasan Hidup	<p>1. Hidup bagi saya tampaknya selalu menyenangkan.</p> <p>4. Setiap harinya selalu baru dan berbeda</p> <p>17. Tugas sehari-hari saya hadapi sebagai sumber kesenangan dan kepuasan.</p>	<p>5. Jika saya bisa memilih saya akan memilih tidak dilahirkan</p> <p>8. Hidup saya kosong dan penuh keputusasaan.</p>
3	Kebebasan (<i>freedom</i>)	<p>13. Tentang kebebasan untuk memilih, saya percaya bahwa tiap individu sepenuhnya bebas untuk membuat semua pilihan hidupnya.</p>	<p>12. Saya orang yang sangat tidak bertanggung jawab.</p>
4	Sikap terhadap Kematian	<p>14. Tentang kematian, saya merasa siap dan tidak takut terhadap kematian.</p>	-

5	Pikiran tentang Bunuh Diri	-	15. Tentang bunuh diri, saya memikirkan bunuh diri sebuah jalan keluar.
6	Kepantasan Hidup	9. Jika saya meninggal hari ini, saya akan merasa bahwa hidup saya sudah sangat berarti.	-
Jumlah		8 item	9 item

Keterangan:

Item berwarna merah merupakan item yang tidak valid



Lampiran 2. Data Kasar *Try Out*

SKALA KEBERMAKNAAN HIDUP LANSIA

Nama	Item1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17
Ninik	2	1	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	1	3
Soinem	2	2	1	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3
Nasripah	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
Halimah	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3
Aisyah	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	1	2	1	1
Ruliyah	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2
Saniyah	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2
Hasan	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3
Lastri	2	2	2	1	3	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	1
Fatimah	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
Sukito	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Ninik	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2
Tasripah	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3
Sutrisno	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2
Sumirah	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2
Suciani	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
Soinem	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Bahrudin	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2
Burhan	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	1	3
Slamet	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2

Sudjito	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2
Sunaryo	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2
Umatis	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3
Puji	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2
Suparto	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3
Penny	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3
Tapip	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Tarmidzi	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3
Marni	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3
Hani	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Rahman	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2
Sri	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
Soedkarjo	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Yusanik	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Sofia	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3
sunardi	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
Sofiah	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3
Sumpeno	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2
Khadijah	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
Niatun	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
Yanti	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3
Sripah	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2
Moekito	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3
Bayu	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Sugeng	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2

Evi	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Aji	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
Puji	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
Novan	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
Juminten	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2



Lampiran 3. Data Kasar Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

Pre-Test

Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 0	Item1 2	Item1 3	Item1 4	Item1 5	Item1 6	Item1 7
Nasripah	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
Lastri	2	2	2	1	3	1	1	3	2	2	1	2	1	2	2	1
Sumirah	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2
Ninik	2	1	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	1	3
Soinem	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Tasripah	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
Niatun	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
Evi	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
Saniyah	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2
Sukito	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2

Post Test

Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 0	Item1 2	Item1 3	Item1 4	Item1 5	Item1 6	Item1 7
Nasripah	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Lastri	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2
Sumirah	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3
Ninik	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3

Soinem	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3
Tasripan	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
Niatun	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2
Evi	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3
Saniyan	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3
Sukito	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3



Lampiran 4. Data Kasar Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

Pre Test

Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 0	Item1 2	Item1 3	Item1 4	Item1 5	Item1 6	Item1 7
Tapip	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Hani	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Sugeng	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Soedkarjo	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
sunardi	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
Sofiah	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3
Sumpeno	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2
Suparto	2	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3
Penny	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3
Rahman	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2

Post Test

Nama	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17
Tapip	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2
Hani	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1
Sugeng	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2
Soedkarjo	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3
sunardi	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2

Sofiah	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3
Sumpe no	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3
Suparto	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3
Penny	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2
Rahma n	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2



Lampiran 5. Output SPSS Uji Normalitas

Statistics

	PreTest_Eksperimen	PreTest_Kontrol
N Valid	10	10
Missing	0	0
Skewness	-.976	-.033
Std. Error of Skewness	.687	.687
Kurtosis	.358	-1.899
Std. Error of Kurtosis	1.334	1.334

Kelompok Eksperimen

Nilai Skewness = $-0,976/0,687 = -1,420$

Nilai Kutorsis = $0,358/1,334 = 0,268$

Kelompok Kontrol

Nilai Skewness = $-0,033/0,687 = -0,048$

Nilai Kutorsis = $-1,899/1,334 = 1,423$

Lampiran 6. Output SPSS Paired T Test Eksperimen

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PreTest_Eksperimen	34.70	10	3.335	1.055
PostTest_Eksperimen	42.80	10	2.741	.867

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PreTest_Eksperimen & PostTest_Eksperimen	10	.965	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTest_Eksperimen - PostTest_Eksperimen	-8.100	.994	.314	-8.811	-7.389	-25.758	9	.000

Lampiran 7. Output SPSS Paired T Test Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PreTest_Kontrol	35.70	10	3.234	1.023
PostTest_Kontrol	36.00	10	3.197	1.011

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PreTest_Kontrol & PostTest_Kontrol	10	.989	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PreTest_Kontrol - PostTest_Kontrol	-.300	.483	.153	-.646	.046	-1.964	9	.081

Lampiran 8. Tabel Observasi Intervensi

Hari/Tanggal:

Nama:

Umur:

Komponen	Perilaku	Ya	Tidak	Keterangan
Nilai Kreatif	Lansia berani mengungkapkan pendapat di depan umum			
	Lansia menanggapi apa yang disampaikan orang lain			
	Lansia menyelesaikan rangkaian kegiatan			
Nilai Penghayatan	Lansia membantu peserta yang lain			
	Lansia tidak menyerah dalam mengikuti kegiatan			
	Lansia berpartisipasi aktif			
	Lansia berinteraksi dengan peserta yang lain			
Nilai Bersikap	Tersenyum setiap melakukan kegiatan			
	Bersikap ramah kepada peserta lain maupun fasilitator			
	Menerima setiap pendapat orang lain			

Catatan :

Lembar observasi kegiatan ini bertujuan untuk mengontrol dan mengamati perilaku yang tampak dari indikator yang tertulis di lembar observasi dengan cara memberikan tanda *checklist* (v) pada setiap perilaku yang tampak.

Jika tanda *checklist* (v) berada pada kolom “YA” berarti perilaku tersebut tampak, dan jika tanda *checklist* (v) berada pada kolom “TIDAK” berarti perilaku tersebut tidak tampak.

Lampiran 9. Guide Interview Tahap Monitoring

Hari/Tanggal:

Nama:

Umur:

No	Aspek	Pertanyaan	Keterangan
1.	Nilai Kreatif adalah bagaimana seseorang mampu memberikan sesuatu yang berharga dan berguna pada kehidupan.	Kegiatan apa saja yang sudah anda lakukan untuk orang lain?	
		Sudahkah anda membuat orang lain tersenyum?	
		Bagaimana perasaan anda ketika dapat melakukan suatu hal untuk orang lain?	
		Apakah anda pernah membantu meringankan pekerjaan orang lain?	
2.	Nilai Penghayatan adalah apa yang diterima oleh individu dari kehidupannya dan komitmen untuk berhubungan baik dengan orang lain dan lingkungan sosial	Bagaimana hubungan anda dengan anak, cucu dan tetangga anda?	
		Apakah anda sudah berkunjung ke rumah keluarga maupun tetangga terdekat?	
		Sudahkah anda menyapa tetangga anda hari ini?	
3	Nilai Bersikap adalah sikap yang diberikan oleh individu terhadap kondisi-kondisi buruk	Apa yang sudah anda lakukan untuk bersyukur?	
		Sudahkah anda beribadah hari ini?	

	yang telah terjadi	Apa yang anda lakukan ketiak menghadapi masalah	
--	--------------------	---	--



Lampiran 10. Tugas lansia pada Kegiatan Intervensi

Tugas Hari Ke-1 Lansia

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Dilakukan	Tidak Dilakukan
1	Rabu/28 Februari 2018	1. Melaksanakan Shalat 5 waktu dan berdoa secara rutin 2. Menelpon anak/ saudara yang berada di luar kota		
2	Kamis/01 Maret 2018	1. Mengobrol bersama tetangga sebelah rumah 2. Meyiapkan makanan keluarga		

Tugas Hari Ke-2 Lansia

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Dilakukan	Tidak Dilakukan
1	Jumat/02 Maret 2018	1. Berkunjung ke rumah tetangga/saudara terdekat 2. Berjalan-jalan di sekitar lingkungan rumah		
2	Sabtu/03 Maret 2018	1. Memberi santunan kepada orang yang membutuhkan (seperti pengemis, anak yatim dll) 2. Tersenyum apabila bertemu dengan orang lain		

Lampiran 11. Dokumentasi kegiatan Intervensi



Keterangan foto: Lansia melakukan yell-yell lansia sehat



Keterangan foto: :Lansia menyaksikan video



Keterangan foto: Lansia menceitakan pengalaman di masa lalunya



Lampiran 12. Informed Consent



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Kampus: Jl. Raya Tlogomas No. 246 Kampus III



KESEDIAAN TERTULIS (*INFORMED CONCENT*)

Perkenalkan nama saya Olly Rizqi Hanifah. Saya merupakan mahasiswa Program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan judul “Metode Pembelajaran Berbasis Pengalaman (*Experiential Learning*) untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Lansia”. Penelitian ini dilakukan sebagai tahap akhir dalam penyelesaian studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Penelitian ini akan dilakukan kurang lebih selama 1 minggu di RW 3 Kelurahan Blimbing. Dalam penelitian ini akan dilakukan rangkaian kegiatan yaitu menonton video, dan berbagi pengalaman. Oleh karena itu, Saya mohon kesediaan anda untuk berkerjasama dan kesediaan anda untuk mengikuti rangkaian kegiatan. Segala yang berkaitan dengan rahasia anda tidak akan disampaikan secara terbuka kepada khalayak umum atau siapapun dan semata-mata hanya untuk kepentingan belajar. Selanjutnya, setelah dapat memahami maksud dari kegiatan yang akan dilakukan, maka saya mohon anda mengisi pernyataan dibawah ini sebagai tanda kesediaan.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : (L/P)*

Umur/Tgl Lahir :

Alamat :

No Telp/HP :

Dengan ini menyatakan (MENYETUJUI/ TIDAK MENYETUJUI)*

Untuk mengikuti serangkaian kegiatan di RW 3 Kelurahan Blimbing

Klien/Sdr

Malang, Februari 2017
Peneliti

()

(Olly Rizqi Hanifah)

Lampiran 13. Modul Intervensi



Frankl mengemukakan bahwa makna hidup adalah hal-hal yang dipandang penting, benar, dan beres, serta memberikan nilai khusus hingga dapat dijadikan tujuan hidup seseorang. Apabila berhasil ditemukan dan terpenuhi, maka kehidupannya akan menjadi lebih berarti dan dapat menimbulkan perasaan bahagia (Bastaman, 2007). Makna hidup merupakan sesuatu yang unik dan khusus artinya hanya bisa dipenuhi oleh orang yang bersangkutan sehingga bisa memiliki arti yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidup. Dalam hal ini, para lansia memiliki sebuah kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan harapannya yang hanya bisa dilakukan oleh orang yang bersangkutan.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa harapan lansia yang datang ke posyandu adalah untuk mendapatkan obat. Namun faktanya pihak posyandu tidak dapat memberikan obat dikarenakan kondisi puskesmas yang masih dalam tahap akreditasi pemerintah. Hal tersebut menimbulkan banyaknya lansia yang tidak datang ke posyandu dikarenakan pihak posyandu yang tidak dapat memberikan obat, sedangkan para lansia sendiri ketika datang ke posyandu, mereka menginginkan obat dan bukan hanya *check up* maupun mengukur dan menimbang badan mereka saja. Akan tetapi, faktanya banyak lansia yang datang ke posyandu tidak dalam keadaan sakit tetapi mereka meminta obat. Ada juga lansia yang sakit hanya sebatas pegel linu juga meminta obat ketika datang ke posyandu. Mereka menganggap bahwa mereka sudah tua dan mereka membutuhkan obat untuk dapat hidup sehat.

Berdasarkan hal tersebut yaitu munculnya persepsi yang salah pada lansia mengenai bagaimana cara menemukan makna hidup. Akibat dari persepsi mereka yang salah sehingga mereka tidak bisa menikmati masa tuanya sekarang. Mereka terlalu berfokus pada obat yang membuat mereka sehat, dan ketika mereka sehat mereka akan bahagia, sehingga mereka tidak dapat memaknai kehidupannya. Padahal masih banyak diluar sana hal-hal yang dapat membuat mereka menikmati masa tuanya dengan bahagia salah satunya yaitu dengan melakukan hal-hal yang berguna dan bermanfaat bagi orang lain.

Persepsi seseorang juga dapat berguna dalam menciptakan nilai mereka dalam bersikap, dengan pengalaman yang mereka telah lalui, mereka akan mengetahui bagaimana mereka harus bersikap terhadap sesuatu yang dihadapinya sehingga dapat membuat mereka menjalani sesuatu dengan ikhlas dan membuat mereka lebih bisa menerima sesuatu dengan bijak sesuai dengan teori Frankl (Bastaman, 2007) tentang nilai bersikap dimana manusia tetap bisa mencapai makna hidupnya melalui penyikapan terhadap apa yang terjadi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari pengalaman-pengalaman yang berupa informasi, akhirnya akan membentuk sebuah persepsi. Setelah persepsi muncul, mereka akan menemukan sebuah nilai,

dan nilai yang mereka anggap sebagai makna dari kehidupan mereka. Dari nilai yang telah mereka bangun dan mereka yakini nantinya akan berpengaruh terhadap kebermaknaan hidup atau *Meaning of Life* pada lansia.

Intervensi yang akan dilakukan untuk mengatasi permasalahan lansia yang belum dapat memaknai hidupnya yaitu menggunakan intervensi kebermaknaan hidup lansia yang menggunakan metode pemutaran video, bercerita pengalaman hidup, dan *game* menebak judul lagu yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pemaknaan hidup pada lansia, nantinya juga akan disebarkan skala MoL (*Meaning of Life*) untuk *pre test* dan *post test*. Skala tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana hasil dari intervensi yang sudah diberikan.

Experiential learning adalah proses belajar, proses perubahan yang menggunakan pengalaman sebagai media belajar atau pembelajaran. *Experiential learning* berfokus pada proses pembelajaran untuk masing-masing individu (Kolb, 1984). Model pembelajaran *Experiential* mendefinisikan pembelajaran sebagai sebuah proses yang didapatkan melalui kombinasi antara memperoleh pengalaman (*grasping experiece*) dengan mentransformasi pengalaman (*transformation of experiece*) (Holzer & Andruet, 2000; Sastradi, 2013).

Untuk menghindari hal – hal negatif terjadi terhadap banyak lansia dan meningkatkan kebermaknaan hidup untuk lansia maka diperlukan sebuah intervensi. Ada banyak bentuk intervensi dalam psikologi, baik itu intervensi individual, kelompok, bahkan komunitas. Salah satu diantaranya adalah *experiential learning*. *Experiential learning* dapat memberikan cukup informasi terhadap lansia sehingga diharapkan lansia dapat menggapai *meaning of life*. Menurut Majid (2013) *Experiential learning* adalah suatu model proses belajar mengajar yang mengaktifkan pembelajar untuk membangun pengetahuan dan keterampilan melalui pengalamannya secara langsung. Sasaran dari *experiential learning* adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan penerimaan lansia terhadap pengalaman baik atau buruk yang terjadi dalam hidupnya melalui pengalaman-pengalamannya yang telah individu lalui baik itu dari masa lalu maupun masa kini, juga untuk meningkatkan *coping mechanism* ketika lansia menghadapi suatu masalah.

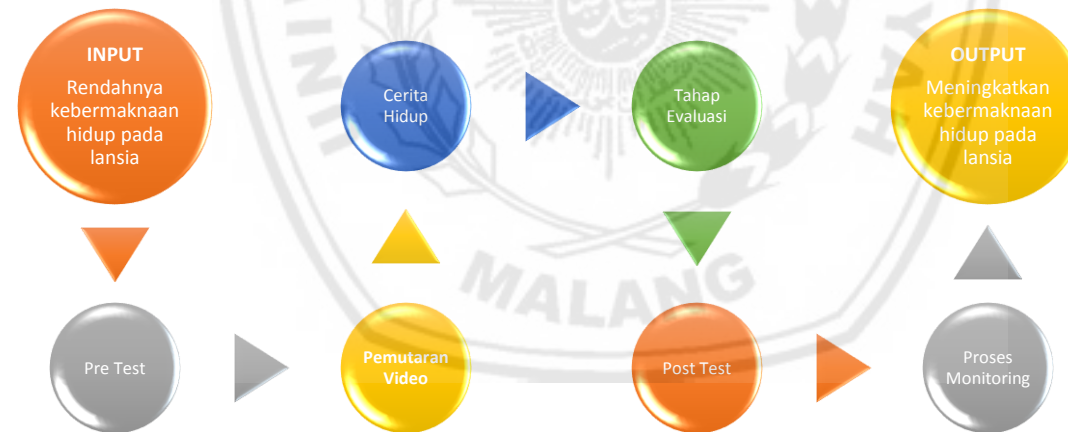
RENCANA KEGIATAN

No	Hari / Tanggal	Sesi	Kegiatan	Tujuan
1	Rabu / 7 Maret 2018	Sesi 1 : Pemutaran Video Waktu 30 menit	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ice Breaking Senam Penguin</i> - Pemutaran Video (video tentang lansia yang dikucilkan, video tentang rumah kreatif bagi para lansia dan video tentang 7 lansia produktif) - <i>Sharing</i> antara fasilitator dan lansia - Pemberian tugas ke-1 	Pada sesi pemutaran video ini bertujuan untuk meningkatkan kognitif peserta, beberapa video yang diputar untuk memberi contoh pada peserta tentang bagaimana memaknai hidup di usia lanjut. Tidak hanya itu, dengan pemutaran beberapa video tersebut dapat menyentuh perasaan para peserta
2	Sabtu / 10 Maret 2018	Sesi 2 : Berbagi Pengalaman Waktu 60 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi tugas ke-1 - <i>Ice Breaking Chicken Dance</i> - Berbagi pengalaman pribadi di depan peserta lainnya - Peserta lain memberikan pendapat mengenai cerita yang disampaikan - Pemberian tugas ke-2 	Pada sesi cerita hidup ini yang dicapai adalah kognitif (keyakinan, kesadaran), afektif (perasaan) dan konatif (perilaku). Dimana peserta disini mengingat kembali memorinya di masa lalu maupun di masa kini serta peserta dapat menghayati, memahami, serta meyakini kejadian yang telah mereka lalui. Sehingga peserta tidak meyesali apa yang telah terjadi dan yakin bahwa setiap pengalaman tersebut membawa dampak baik yang tidak semua orang bisa mengalaminya.
3	Selasa / 13 Maret 2018	Sesi 3 : Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi tugas ke-2 	Bertujuan untuk melihat apakah

- *Sharing* manfaat dari intervensi kegiatan intervensi berhasil atau yang sudah dilakukan tidak pada para peserta serta disini
- Penyampaian evaluasi dan para lansia diminta untuk kesimpulan mengutarakan pendapatnya apa yang telah mereka dapatkan selama kegiatan intervensi berlangsung.

- 4 Rabu, 14 Maret 2018 Tahap *Monitoring*
- Sampai dengan - Melakukan pengontrolan dan Pada tahap monitoring ini bertujuan
- Rabu, 20 Maret 2018 pengawasan kepada peserta untuk melihat perkembangan apa
- saja yang telah dimiliki oleh para
- peserta setelah mengikuti kegiatan
- intervensi.

ALUR KEGIATAN



PENJABARAN KEGIATAN

Sebelum Kegiatan Intervensi

- a. Nama : *Pre-test*
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk menggali pemahaman peserta mengenai kebermaknaan hidup sebelum dilakukannya kegiatan intervensi
- c. Waktu : 4 hari
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. Lembar *Pre-Test*
2. Alat tulis
- f. Prosedur Kegiatan
 - 1. Fasilitatormengunjungi rumah peserta
 - 2. Fasilitator menyampaikantujuan kegiatan yaitu untuk menggali pemahaman peserta mengenai kebermaknaan hidup
 - 3. Fasilitator bertanya kepada peserta sesuai dengan isi lembar *pre-test* (skala kebermaknaan hidup)
 - 4. Fasilitator mengisi lembar *pre-test* sesuai dengan jawaban peserta
- g. *Feedback* : Fasilitator mengetahui sejauh mana peserta dapat memahami makna hidup sebelum dilakukannya kegiatan intervensi

Kegiatan Intervensi Hari Pertama (Hari PertamaAktivitas ke-1)

- a. Nama : Pembukaan
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk memperkenalkan fasilitator, tujuan dan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- c. Waktu : 15 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. LCD Proyektor
3. *Rundown* acara
4. Kursi untuk fasilitator dan peserta
5. Meja untuk proyektor
6. Laptop
7. *Speaker*

f. Prosedur Kegiatan

1. Fasilitator membuka acara dengan mengucapkan salam kepada peserta
 2. Fasilitator memperkenalkan diri kepada peserta
 3. Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan diadakannya intervensi yaitu untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia dengan memberikan pemahaman mengenai kebermaknaan hidup melalui kegiatan yang akan dilakukan
 4. Fasilitator menjelaskan peraturan kegiatan yang harus disepakati oleh fasilitator dan peserta yaitu diharapkan tidak meninggalkan ruangan tanpa sepengetahuan dari fasilitator
 5. Fasilitator menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilakukan pada hari pertama mulai dari kegiatan *ice breaking*, pemutaran video serta refleksi
 6. Fasilitator membangun rapor dengan menanyakan kabar para peserta dan apa saja yang dilakukan peserta pada hari tersebut
- g. *Feedback* : Peserta mengetahui tujuan diadakannya kegiatan yaitu untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia dengan memberikan pemahaman mengenai makna hidup dan juga mengetahui kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan

(Hari Pertama Aktivitas Ke-2)

- a. Nama : *Ice Breaking* Senam Penguin
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk memberikan semangat kepada para peserta selama kegiatan berlangsung
- c. Waktu : 10 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. LCD Proyektor
3. Laptop
4. Video Senam Penguin
5. *Speaker*

f. Prosedur Kegiatan

1. Fasilitator menyiapkan video *ice breaking* tentang senam penguin
2. Fasilitator menjelaskan kegiatan *ice breaking* yaitu lansia diminta untuk mengikuti gerakan yang ada di video yang nantinya akan dipraktikkan oleh fasilitator di depan
3. Fasilitator memutar video *ice breakingsenam penguin*

4. Fasilitator dan lansia mengikuti kegiatan senam penguin sesuai dengan yang ditampilkan di dalam video

g. *Feedback* : Peserta termotivasi dan semangat dalam mengikuti kegiatan

(Hari Pertama Aktivitas Ke-3)

- a. Nama : Pemutaran Video
- b. Tujuan Kegiatan : Bertujuan untuk meningkatkan kognitif peserta, beberapa video yang diputar untuk memberi contoh pada peserta tentang bagaimana memaknai hidup di usia lanjut
- c. Waktu : 30 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. LCD Proyektor
3. Laptop
4. *Speaker*
5. Video tentang lansia yang dikucilkan
6. Video tentang rumah kreatif bagi para lansia
7. Video tentang 7 lansia produktif
- f. Prosedur Kegiatan
 1. Fasilitator menyiapkan video tentang lansia yang dikucilkan
 2. Fasilitator memutar video tentang lansia yang dikucilkan
 3. Fasilitator bertanya kepada lansia mengenai bagaimana pendapat lansia terhadap video yang sudah diputar
 4. Lansia menyampaikan pendapat tentang lansia yang dikucilkan di masa tuanya
 5. Fasilitator menyiapkan video tentang rumah kreatif bagi para lansia
 6. Fasilitator memutar video tentang rumah kreatif bagi para lansia
 7. Fasilitator bertanya kepada lansia mengenai bagaimana pendapat lansia terhadap video yang sudah diputar
 8. Peserta menyampaikan pendapat tentang rumah kreatif bagi para lansia
 9. Fasilitator menyiapkan video tentang 7 lansia produktif
 10. Fasilitator memutar video tentang 7 lansia produktif
 11. Fasilitator bertanya kepada lansia mengenai bagaimana pendapat lansia terhadap video yang sudah diputar

12. Peserta menyampaikan pendapat tentang produktifnya lansia di masa tua

- g. *Feedback* : Lansia mengetahui dan memahami isi dari video yang ditampilkan yaitu bagaimana lansia yang dikucilkan, bagaimana lansia yang tinggal di panti jompo, dan bagaimana lansia yang bahagia di masa tuanya.

(Hari PertamaAktivitas ke-4)

- a. Nama : Refleksi
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk menjelaskan maksud dan kesimpulan dari kegiatan yang sudah dilakukan
- c. Waktu : 10 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. *Rundown* acara
- f. Prosedur Kegiatan
1. Fasilitatormenyampaikan *feedback* dan kesimpulan dari beberapa kegiatan yang telah dilakukan
- g. *Feedback* : Peserta memahami maksud dan tujuan dari kegiatan yang sudah dilakukan

(Hari PertamaAktivitas ke-5)

- a. Nama : Penutupan
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk mengakhiri kegiatan
- c. Waktu : 5 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. *Rundown* acara
- f. Prosedur Kegiatan
1. Fasilitatormenyampaikan rasa terimakasih atas kehadiran dan perhatian para peserta yang telah mengikuti kegiatan
 2. Fasilitator menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya pada hari yang berbeda kepada para peserta
 3. Fasilitatormenutup kegiatan dengan mengucapkan salam

4. Para peserta dipersilahkan untuk meninggalkan ruangan dan mengisi check out yang berada di depan ruangan

g. *Feedback* : -

Kegiatan Intervensi Hari Kedua

(Hari Kedua Aktivitas ke-1)

- a. Nama : Pembukaan
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk mengingatkan kembali tujuan dan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- c. Waktu : 15 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. LCD Proyektor
3. *Rundown* acara
4. Kursi untuk fasilitator dan lansia
5. Meja untuk proyektor
6. Laptop
- f. Prosedur Kegiatan
 1. Fasilitator membuka acara dengan mengucapkan salam kepada para peserta
 2. Fasilitator memperkenalkan diri kembali kepada para peserta
 3. Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan diadakannya intervensi yaitu untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia dengan memberikan pemahaman mengenai makna hidup lansia
 4. Fasilitator menjelaskan kembali peraturan kegiatan yang harus disepakati oleh fasilitator dan peserta yaitu diharapkan untuk tidak meninggalkan ruangan tanpa sepengetahuan dari fasilitator
 5. Fasilitator menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilakukan pada hari kedua yaitu ice breaking, berbagi pengalaman dan saling berpendapat tentang pengalaman peserta lainnya
- g. *Feedback* : Peserta mengetahui tujuan diadakannya kegiatan yaitu untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia dengan memberikan pemahaman mengenai makna hidup lansia serta mengetahui rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan.

(Hari Kedua Aktivitas ke-2)

- a. Nama : *Ice Breaking Chicken Dance*
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk memberikan semangat kepada para peserta selama kegiatan berlangsung
- c. Waktu : 5 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. LCD Proyektor
3. *Video Chicken Dance*
4. *Speaker*
5. Laptop
- f. Prosedur Kegiatan
 - 1. Fasilitator menyiapkan video *ice breaking* tentang *chicken dance*
 - 2. Fasilitator menjelaskan kegiatan *ice breaking* yaitu lansia diminta untuk mengikuti gerakan yang ada di video yang nantinya akan dipraktikkan oleh fasilitator di depan
 - 3. Fasilitator memutar video *ice breaking chicken dance*
 - 4. Fasilitator dan lansia mengikuti kegiatan *chicken dance* sesuai dengan yang ditampilkan di dalam video
- g. *Feedback* : Lansia termotivasi dan semangat dalam mengikuti kegiatan

(Hari Kedua Aktivitas ke-3)

- a. Nama : Berbagi Pengalaman
- b. Tujuan Kegiatan : Peserta dapat mengambil sisi positif atau manfaat dari pengalaman peserta lainnya
- c. Waktu : 30 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. Kursi untuk lansia
3. *Rundown Acara*
- f. Prosedur Kegiatan

1. Fasilitator memilih salah satu peserta untuk bercerita mengenai pengalaman hidupnya yang paling dikenang
 2. Peserta mulai bercerita pengalaman hidupnya di depan peserta lain
 3. Fasilitator meminta peserta lain untuk menanggapi cerita yang disampaikan
 4. Fasilitator meminta peserta yang telah bercerita untuk kembali ke tempat duduknya
 5. Fasilitator mengulangi kegiatan 1 sampai 4
- g. *Feedback* : Peserta merasa senang dan bahagia bisa berbagi pengalaman hidupnya dengan lansia yang lainnya

(Hari Kedua Aktivitas ke-4)

- a. Nama : Refleksi
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk menjelaskan maksud dan kesimpulan dari kegiatan yang sudah dilakukan
- c. Waktu : 5 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. *Rundown* acara
- f. Prosedur Kegiatan
1. Fasilitator menyampaikan *feedback* dan kesimpulan dari beberapa kegiatan yang telah dilakukan
- g. *Feedback* : Peserta memahami maksud dan tujuan dari kegiatan yang sudah dilakukan

(Hari Kedua Aktivitas ke-5)

- a. Nama : Penutupan
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk mengakhiri kegiatan
- c. Waktu : 5 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. *Rundown* acara
- f. Prosedur Kegiatan

1. Fasilitator menyampaikan rasa terimakasih atas kehadiran dan perhatian para peserta yang telah mengikuti kegiatan
2. Fasilitator menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya pada hari yang berbeda kepada peserta yaitu kegiatan evaluasi
3. Fasilitator menutup kegiatan dengan mengucapkan salam
4. Peserta dipersilahkan untuk meninggalkan ruangan dan mengisi check out yang berada di depan ruangan

g. *Feedback* : -

Kegiatan Evaluasi Hari Ketiga

(Hari Ketiga Aktivitas ke-1)

- a. Nama : Pembukaan
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk memperkenalkan kembali fasilitator, tujuan dan kegiatan yang akan dilaksanakan.
- c. Waktu : 10 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. LCD Proyektor
3. *Rundown* acara
4. Kursi untuk fasilitator dan lansia
5. Meja untuk proyektor
6. Laptop
- f. Prosedur Kegiatan
 1. Fasilitator membuka acara dengan mengucapkan salam kepada peserta
 2. Fasilitator menjelaskan tujuan kegiatan diadakannya intervensi yaitu untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia dengan memberikan pemahaman mengenai makna hidup lansia
 3. Fasilitator menjelaskan peraturan kegiatan yang harus disepakati oleh fasilitator dan peserta yaitu diharapkan tidak meninggalkan ruangan tanpa sepengetahuan dari fasilitator
 4. Fasilitator menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilakukan

- g. *Feedback* : Peserta mengetahui tujuan diadakannya kegiatan yaitu untuk meningkatkan kebermaknaan hidup lansia dengan memberikan pemahaman mengenai makna hidup lansia dan juga mengetahui rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan.

(Hari Ketiga Aktivitas Ke-2)

- a. Nama : Evaluasi
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk menggali pemahaman mengenai kebermaknaan hidup lansia pada peserta setelah diadakan kegiatan intervensi
- c. Waktu : 1 hari
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. Kursi untuk fasilitator dan lansia
3. *Rundown* acara
- f. Prosedur Kegiatan
1. Fasilitator dan peserta melakukan evaluasi tugas ke-2
 2. Fasilitator meminta peserta untuk menceritakan manfaat dari rangkaian yang sudah dilaksanakan
 3. Fasilitator dan peserta *sharing* manfaat dari rangkaian kegiatan intervensi yang telah dilakukan sebelumnya
- g. *Feedback* : Fasilitator mengetahui sejauh mana peserta dapat memahami makna hidup setelah dilakukannya kegiatan intervensi serta mendapatkan manfaat dari rangkaian kegiatan intervensi yang telah dilakukan

(Hari Ketiga Aktivitas ke-3)

- a. Nama : Penutupan
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk mengakhiri kegiatan
- c. Waktu : 5 menit
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. *Microfone*
2. *Rundown* acara
3. Kursi untuk fasilitator dan lansia

f. Prosedur Kegiatan

1. Fasilitator menyampaikan rasa terimakasih atas kehadiran dan perhatian dari para lansia karena telah mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir
2. Fasilitator menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya pada hari yang berbeda kepada lansia yaitu proses monitoring yang nantinya fasilitator akan mengunjungi lansia setiap 3 hari sekali untuk melihat perkembangan dari lansia setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan
3. Fasilitator menutup kegiatan dengan mengucapkan salam
4. Lansia dipersilahkan untuk meninggalkan ruangan

g. *Feedback* : -

Tahap Monitoring

- a. Nama : *Monitoring*
- b. Tujuan Kegiatan : Untuk melihat perkembangan dan peningkatan apa saja yang dialami lansia
- c. Waktu : 2 minggu
- d. Peserta : Lansia RW 3 Kelurahan Blimbing
- e. Alat dan Bahan : 1. Buku Catatan
2. Alat tulis

f. Prosedur Kegiatan

1. Fasilitator menyampaikan tujuan yaitu untuk melihat perkembangan peserta setelah mengikuti seluruh kegiatan mulai dari pemutaran video dan berbagi pengalaman
2. Fasilitator bertanya kepada peserta tentang kegiatan apa saja yang sudah dilakukan lansia setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan intervensi
3. Fasilitator mencatat seluruh kegiatan yang dilakukan oleh peserta setelah intervensi dilakukan
4. Fasilitator mengontrol 2 kali dalam seminggu

g. *Feedback* : Peserta lebih banyak melakukan kegiatan yang membuat mereka lebih memaknai hidupnya